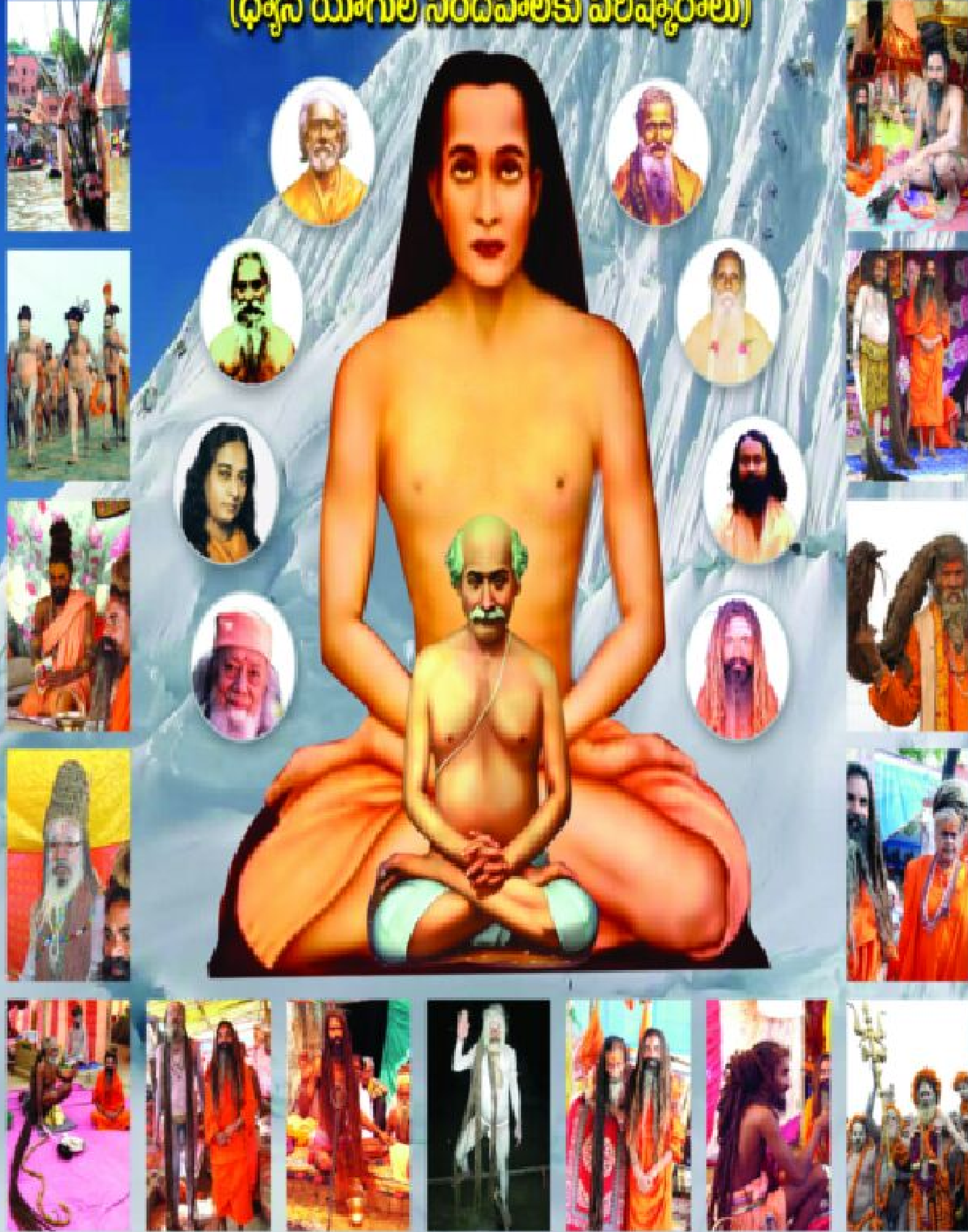
హిమాలయ యోగులతో - క్రియా యోగి అనుభవాలు

(ధ్యాన యోగుల సందేహాలకు పరిష్కారాలు)



రచయిత : స్వామి జ్ఞానానందగిరి మహరాజ్

యోగాచార్య



హిమాలయ యోగులతో క్రియాయోగి అనుభవాలు

(ధ్యానయోగుల సందేహాలకు పరిష్కారాలు)

రచయిత : **శ్రీ స్వామి జ్ఞానానందగిరి మహారాజ్**, యోగాచార్య

ప్రతులకు: సంస్థాపకులు : ప్రకాశకులు

శ్రీమహర్షి సద్గురు తపోవన సేవాశ్రమము

గ్రా॥ గోవిందాయ పల్లి, మం॥ తాడూర్, జి॥ నాగర్‌కర్నూల్

తెలంగాణ రాష్ట్రం, పిన్ నెం. – 509 209.

సెల్ నెం: 9951576619, 7287899178, 9640030002, 9704699392, 9666993094, 9666431111, 9154915556, 8801975049.

మొదటి రచన : **ఆత్మ జ్ఞాన తత్త్వములు**

అంకితం : శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వాములవారికి 2014 సం॥రం

రెండవ రచన : **క్రియాయోగ ధ్యానముతో ఆరోగ్యము ఆత్మజ్ఞానము**

అంకితం : శ్రీ మహాఅవతార్ బాబాజీ గారికి 2014 సం॥రం

మూడవ రచన : **హిమాలయ యోగులతో క్రియాయోగి అనుభవాలు**

అంకితం: దత్తదక్షిణామూర్తి స్వరూపులైన హిమాలయ యోగులకు – 2016

ఆశ్రమానికి రూటు: సికింద్రబాదు నుండి ఉ॥6.30 గం॥లకు సా॥3.30గం॥లకు తుంగభద్రా ఎక్స్‌ప్రెస్ ట్రేన్ వయా జడ్చర్ల, కాచిగూడ నుండి మహబూబ్‌నగర్ లోకల్ మ॥2.00గం॥లకు, గుంతకల్ లోకల్ ఉ॥10.00గం॥లకు, బెంగుళూర్ ఎక్స్‌ప్రెస్ సా॥6.00గం॥లకు, వెంకటాద్రి ఎక్స్‌ప్రెస్, సా॥7.00గం॥లకు జడ్చర్లలో దిగాలి., యం.జి.బి.ఎస్. బస్‌స్టేషన్ హైదరాబాద్ నుండి వయా పాత జడ్చర్లలో దిగి మారెపల్లి బస్సు, భల్లాన్‌పల్లి బస్సు, సిరిసవాడ బస్సులలో వయా ఐతోలులో దిగి అక్కడి నుంచి ఒక కీ.మీ. ఆశ్రమం., యం.జి.బి.ఎస్. బస్సుస్టేషన్ హైద్రాబాద్ నుండి కల్వకుర్తిలో దిగి ఉ॥7.30గం॥లకు, ఉ॥10.00గం॥లకు, మ॥1.00గం॥లకు, సా॥ 4 గం॥లకు భల్లాన్‌పల్లి బస్సులో వయా గోవిందాయపల్లి ఆశ్రమంకు రావచ్చును. నాగర్‌కర్నూల్ పుల్లారెడ్డి హాస్పిటల్ నుండి గోవిందాయపల్లి ఆశ్రమంకు ఉ॥ 6.00గం॥ల నుండి, సా॥6.00గం॥ల వరకు ప్రతి 15 ని॥లకు ఒక ఆటో సౌకర్యం గలదు. **ఇతర వివరాలకు సెల్: 9951576619.**

పుస్తకాలు లభించే చోటు

1. శ్రీ మహర్షి సద్గురు తపోవన సేవాశ్రమం
గ్రా॥ గోవిందాయపల్లి, మం॥ తాడూరు, జి॥ నాగర్ కర్నూల్, తెలంగాణ- 509 209. సెల్ : 9951576619, 7287899178, 9640030002, 9666993094, 9704699392.

2. స్ప్రిచ్‌వల్ బుక్ సెంటర్, 4-5-212 విశ్వహిందూ పరిషత్ భవన్, కోటి హైదరాబాద్-95, సెల్: 040-6677566, సెల్: 9298951451, & గాంధిబుక్ డిపో, కోటి, కాచిగూడలోని అన్ని బుక్ స్టాల్స్, **MGBS** బస్టేషన్ లో అన్ని బుక్‌స్టాల్స్ లో లభించును, **HYD.**

3. శ్రీ రామకృష్ణ, వివేకానంద వేదాంత బుక్‌స్టాల్స్,
ప్లాట్‌ఫారం నెం. 1, రైల్వే స్టేషన్, సికింద్రబాద్. మరియు శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ్మా స్వామి దేవాలయం, యాదగిరి గుట్ట, నల్గొండ జిల్లా. (రెండు చోట్ల లభించును),
సెల్: 9032134771, 9490219831 శ్రీరామ బుక్ స్టాల్స్, మోండ మార్కెట్, సికింద్రాబాద్

4. చింతల నర్సింహ్మలు & కం. లక్సర్ బజార్ చౌరస్తా మెయిన్ రోడ్డు మరియు హన్మకొండ, వరంగల్ జిల్లా. బస్ స్టేషన్ బుక్ స్టాల్స్‌లో లభించును. సెల్: 9849175555,

5. న్యూ బస్టాండ్‌లో బుక్ స్టాల్, జడ్చర్ల. **RTC** బస్టాండ్ స్టాల్, **MBNR** రైల్వే స్టేషన్ బుక్ స్టాల్స్‌లో లభించును.

6. సాహిత్య నిలయం, బుక్ స్టోర్స్ మరియు ప్రజా బుక్ హౌస్ ప్లా.నెం.1 & 50 మెయిన్ ఎంట్రెన్స్, మహాత్మగాంధీ బస్‌స్టేషన్ హైదరాబాద్. సెల్ : 9848570367, 9290263578, 9849977084

7. శ్రీ మలయాళ స్వామి బుక్ స్టాల్, రామకృష్ణ బుక్ స్టాల్,ఆస్థాన మండపం బిల్డింగ్, షాపు నెం. 103ఎ, తిరుమల, చిత్తూరు జిల్లా, ఎ.పి-517 504, సెల్: 7382550609.

8. రాఘవేంద్రబుక్‌స్టాల్, విజయవాడ, నెహ్రూ బస్టాండ్ & ఒంగోలు ఆర్.టి.సి. బస్టేషన్స్‌లలో బుక్ స్టాల్స్‌లో లభించును. ఫోన్ : 08662522955, సెల్ : 9290083744, 9059523091

9. రాఘవేంద్రబుక్‌స్టాల్. ఆర్‌టిసి బస్‌స్టాండ్, కర్నూల్. సెల్: 9290456619

10. రాఘవేంద్రబుక్‌స్టాల్. ఆర్‌టిసి బస్‌స్టాండ్, గుంటూరు. సెల్: 9849090901

11. తిరుపతి రైల్వేస్టేషన్, చిత్తూర్ & శ్రీ వెంకటేశ్వర బుక్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్, ఆర్.ఎస్. రోడ్, కడప సెల్ : 9848034479

12. ఆర్‌టిసి బస్టాండ్, బుక్‌స్టాల్, విశాఖ పట్నం. సెల్ : 8019705186

13. ధ్యానోదయ బుక్ హౌస్ శ్రీకాళహస్తి మందిరము సెల్: 9701732831

14. శివాజి మ్యూజియంలో బుక్‌స్టాల్, శ్రీశైలం సెల్: 08524-287208, సెల్: 9160509843. కరీంనగర్, నల్గొండ ఆర్.టి.సి. బస్టాండ్స్‌లో & నిజామాబాద్ పెట్రోల్ బంక్ ఆదిత్య బుక్‌స్టాల్‌లో లభించును. సెల్ : 9849309927, 9492608411, 8686847470

15. నెల్లూరు రైల్వేస్టేషన్ , ప్లాట్‌ఫామ్ నెం.2, బుక్ స్టాల్, సెల్ : 9440277266

 వెల: 140/-లు మాత్రమే

 విషయసూచిక 

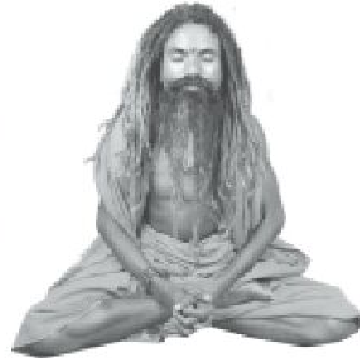
 విషయసూచిక 



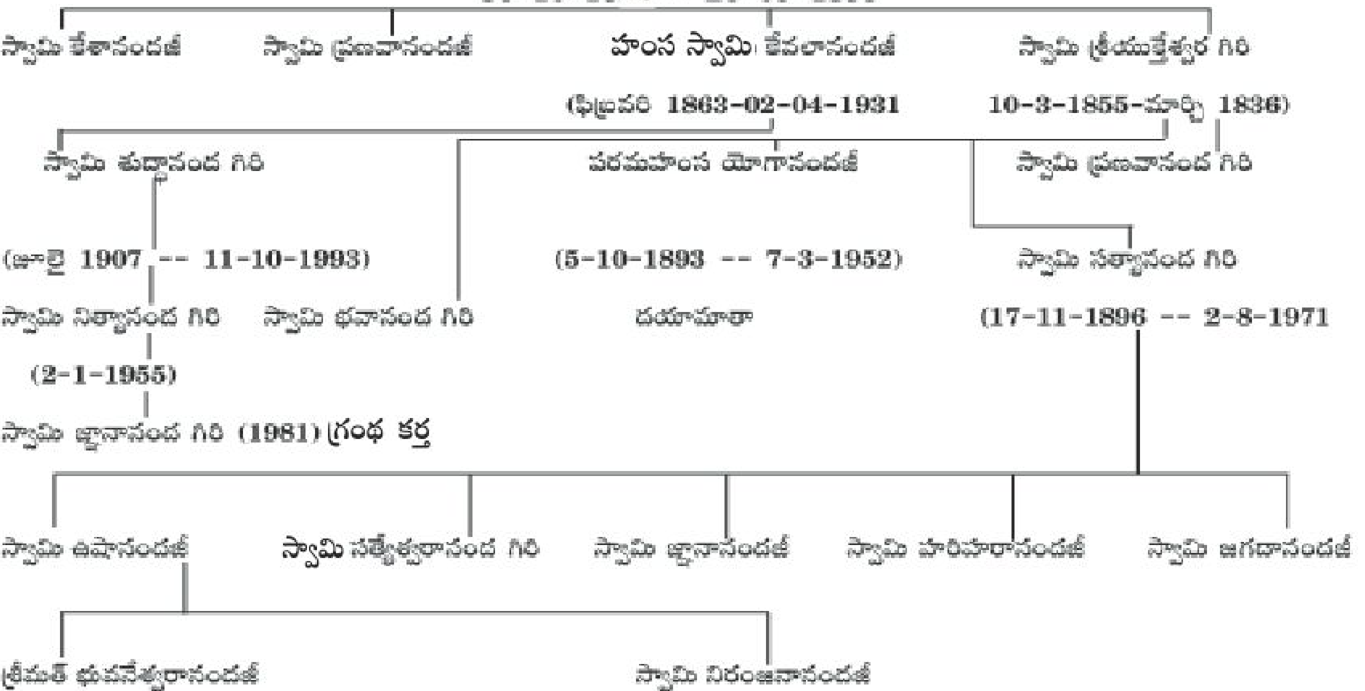
విషయసూచిక







హిమాలయంలో సన్యాస దీక్ష
సమయంలో స్వామీజి


క్రియా యోగ గురుపరంపర
శ్రీ మహాఅవతార్ బాబాజీ మహరాజ్
యోగిరాజ్ శ్రీ శ్యామాచరణ లాహిరీ మహాశయులు
30-10-1826 - 26-09-1895
స్వామి కేశానందజీ
స్వామి ప్రణవానందజీ
హంస స్వామి కేవలానందజీ
(ఫిబ్రవరి 1863-02-04-1931
స్వామి శ్రీయుక్తేశ్వర గిరి
10-3-1855-మార్చి 1836)
స్వామి శుద్ధానంద గిరి
(జూలై 1907 -- 11-10-1993)
స్వామి నిత్యానంద గిరి
(2-1-1955)
స్వామి జ్ఞానానంద గిరి (1981) గ్రంథ కర్త
స్వామి భవానంద గిరి
పరమహంస యోగానందజీ
(5-10-1893 -- 7-3-1952)
దయామాతా
స్వామి ప్రణవానంద గిరి
స్వామి సత్యానంద గిరి
(17-11-1896 -- 2-8-1971
స్వామి ఉషానందజీ
స్వామి సత్యేశ్వరానంద గిరి
స్వామి జ్ఞానానందజీ
స్వామి హరిహరానందజీ
స్వామి జగదానందజీ
శ్రీమత్ భువనేశ్వరానందజీ
స్వామి నిరంజనానందజీ

చిన్నమాట

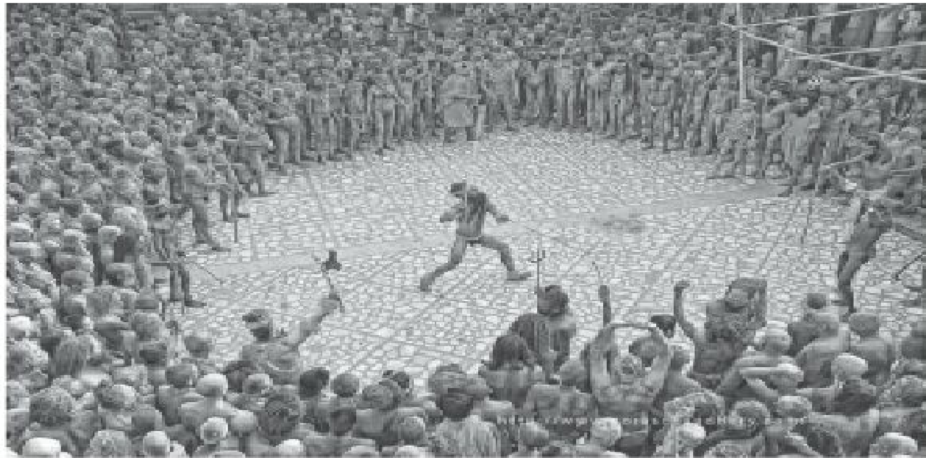
శ్రీ జ్ఞానాందగిరి స్వామివారు 7వ యేటనే వీరబ్రహ్మంగారి చరిత్ర చాలా సార్లు చదివి, ధ్యానయోగిగా మారి, చిన్ననాడే ప్రతి నిత్యము కఠోర సాధన చేసేవారు. అంతటితో తృప్తిపడక భారత దేశంలోని ద్వాదశలింగాలు, అష్టాదశ పీఠాలు, 28 రాష్ట్రాలు, తీర్థ యాత్రలు చేసిరి, హిమాలయంలో హఠయోగం, మంత్రయోగం, రాజయోగం, లయయోగం, క్రియా యోగములలో ప్రావీణ్యం పొందిరి. 3సంవత్సరములు కఠోర తపస్సు చేసినారు, హిమాలయ యోగులతో ఎంతో అనుభవం పొంది వచ్చినారు. శ్రీ మహాఅవతార్ బాబాజీ అశీర్వాదముతో అతికొద్ది సమయములోనే సాధనలో ఉత్కృష్ఠ స్థితి పొంది "హిమాలయ యోగులతో క్రియా యోగి అనుభవాలు" పుస్తకము రచించిరి. పుస్తకములో డి.టి.పిలోని, అక్షరదోషములు సరిచేసుకొని సత్యమునే గ్రహింతురుగాక ఈ పుస్తకము యదార్థముగా ముక్తినిచ్చునది. సాధనలు గురుముఖంగా మాత్రమే నేర్చుకొనగలరు. సాధన వివరణ ఎక్కువ ఇవ్వలేదు. నాగర్‌కర్నూలు జిల్లా, తాడూరు మండలంలోని గోవిందాయపల్లి గ్రామ సమీపమున ప్రశాంత వాతావరణంలో ఆశ్రమ నిర్మాణం గావించి ప్రతి పౌర్ణమి రోజున ఆశ్రమంలో **"ఉచితంగా"** రుద్రాభిషేకం, పూజలు, విశ్వశాంతి మహాయజ్ఞం, భజనలు, దివ్య ప్రవచనాలు **"ఉచిత క్రియాయోగ శిక్షణలు"** మరియు అన్నదానం వంటి ధార్మిక ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు భక్తుల సహకారంతో చేస్తున్నారు. అన్నీ ప్రాంతాల ధ్యాన సాధకులకు పౌర్ణమి రోజు నుండి మూడు రోజుల వసతి కల్పించి సామూహిక మౌన ధ్యానం చేసుకొనుటకు అందరికి అవకాశం కలదు. ప్రతి పౌర్ణమి రోజు ఉచిత క్రియా యోగ శిక్షణ మరియు సత్సంఘము కలదు. సాధకులకు, ధ్యానులకు స్వామిచే సందేహాలు తీర్చబడును. మిగితా రోజులలో స్వామి మౌన తపస్సులో ఉండెదరు. ఈ కార్యక్రమాల్లో ప్రతి పౌర్ణమి రోజులలో అన్ని ప్రాంతాల నుండి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని సేవలందుకొనగలరని మనవి. స్వామివారు తపస్సు చేసుకొనుటకై **డా॥ కంకనాల కృష్ణారెడ్డి**గారు నేలమఠం నిర్మించినారు. మరియు శ్రీమతి **డా॥ జయంతిరెడ్డిగారు,** డా॥ శ్రీ జయరాంరెడ్డిగారు, ఒక గది నిర్మాణము మరియు రంగులు వేయించిరి. **గౌ॥ శ్రీ మర్రి జనార్థన్‌రెడ్డి గారు** ఒక గది నిర్మించిరి. మంచినీటి వసతి నీళ్ళ ట్యాంకు **శ్రీ బీర్ల ఆనంద్‌గారు,** గోగిరెడ్డి గోపిరెడ్డిగార్లు కల్పించినారు. బోరింగ్ కె. ధామోదర్‌రెడ్డి గారు, బోరు బి. అచ్యుతారెడ్డి గారు, **అనూస్ సిస్టర్స్ అనురాధ** హైద్రాబాద్,, శివాలయము లీలావతమ్మ గారు నిర్మాణం చేసిరి. సత్యనారాయణ స్వామి గుడి కె. సుభాష్ గారు, **పి. యాదయ్య గుప్తా,** నరసింహ్మా రెడ్డి, జంగి రెడ్డి, నందు, కె. చెన్నారెడ్డి, వి. పర్వతి రెడ్డి, రంగాచారి, సి. బాలు, **మద్ది యాదిరెడ్డి,** బి. మల్లేష్, అశోక్ రెడ్డి హైద్రాబాద్, గారు మరియు స్వామిజీ సహకారముచే నిర్మాణం జరిగెను. 2వ బోర్ వెంకట చరణ్ దాస్,వైజాగ్. 3వ బోర్ మోటర్, రెడ్డిరాజు, చిన్నరూములు, విజయ్, హైద్రాబాద్, వెంకటనర్సయ్య ఖమ్మం, సంతోష్, రామచంద్రయ్యా, కాంతయ్యా గౌడ్, కేశవరెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, వెంకటనర్సయ్యా, ఖమ్మం ఇట్టి ఆశ్రమము చుట్టూ పరిసర గ్రామాల మరియు అన్నీ ప్రాంతాల భక్తుల, పాత సాధకుల సహకారంతో అభివృద్ధి చెందుతుంది.

- ఆశ్రమ కమిటీ మరియు భక్తబృందం





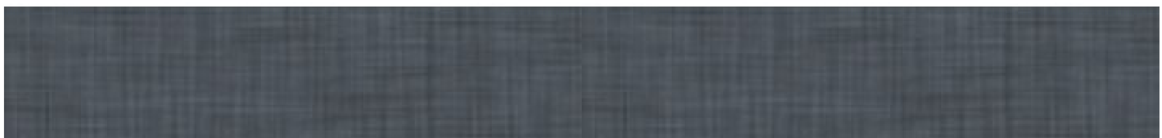
నీటిపై తేలుతూ ధ్యానం చేసే యోగి



అలహాబాద్ కుంభమేళా



అగ్నిలో ధ్యానం చేసే యోగి



గ్రంథంలోని విశేషాలు

నేను ఎంతో కష్టపడి కఠోర పరిశ్రమజేసి భారత దేశంలోని 28 రాష్ట్రాలలో తిరిగి యోగులను దర్శించి హిమాలయంలో ఎన్నో సంవత్సరములుండి అక్కడి యోగుల సాంప్రదాయంలో దీక్షపొంది యోగులకు సేవజేస్తు ఉండి యోగవిద్యను అభ్యసించి తపస్సుజేసి అనుభవంతో చెప్పుచున్న సాధనలు మరియు హిమాలయంలో 300 సంవత్సరాలు 200 సంవత్సరాలు, 180 సం॥రాల వయస్సు గలిగిన యోగులతో నా అనుభవాలు అగోరి సాంప్రదాయయోగులు, నాథ సాంప్రదాయయోగులు, జూన, దత్త అఖాడ దిగంబర నాగబాబలు కల్లుమూసుకొనే ప్రపంచం గురించి అన్నీ విషయాలు చెప్పేయోగులు. 50 పీట్ల పొడవైన జడలు, తలవెంట్రుకలు, 2ఫీట్ల కాళ్లు చేతుల గోళ్ళు పెరిగిన యోగులు, శరీరంలో తపస్సు చేస్తుండగా ఎముకలే మిగిలిన యోగులు, నిరాహార యోగులు, ఏమి తినని త్రాగని యోగులు, గాలిని మాత్రమే తినే యోగులు, నిద్రపోని యోగులు, దివ్య దృష్టిగలిగిన యోగులు, ఆకాశంలో ప్రయాణించే యోగులు, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి చిట్కాలు, రహస్యాలు చెప్పే యోగులు, వారి శరీరంను జంతువులుగా పక్షులుగా మార్చే యోగులు, మూలికలతో మొండి రోగాలు తొలగించే సాధువులు, ఎవరికి కనిపించకుండా మాయమయ్యే యోగులు, నీళ్లు మాత్రమే త్రాగే యోగులు, ఆకులు మాత్రమే తినే యోగులు, యోగంతో మూలికలతో ఆహార నియమంతో రోగం తొలగించుకొనుటకు సలహాలిచ్చే యోగులు, ఖాళీ సంచిలోంచి ఏదైన సృష్టించి తీసే యోగులు, శరీరంలో అగ్ని పుట్టించుట, ఐస్‌లా చల్లగా చేసే యోగులు, చనిపోయిన వాన్ని కూడా బ్రతికించే యోగి, చేతిలోంచి ఏదైన సృష్టించే యోగులు, అగ్నిలో కూర్చునే యోగులు, నీళ్ళలోపలే ధ్యానంలో కూర్చునే యోగులు, గాలిలో ధ్యానంచేసే యోగులు, ఆకాశంలో సంచరించే యోగులు, భూమిలోపల ధ్యానం చేసే యోగులు, గుహలలో ఎన్నో రోజులు సమాధిలో ఉండే యోగులు, పరకాయ ప్రవేశం చేసే యోగులు, ప్రకృతిని శాసించే యోగులు ఇలా ఎందరో యోగుల దర్శించి వారి సంబాషణలు సాధకుల సందేహాలకు వారిచ్చిన సూటి జవాబులు క్రియాయోగం, తపస్సు, ధ్యానం, జ్ఞానంపై వారిచ్చిన ప్రాక్టికల్స్ కుండలీనీ శక్తిని త్వరగా మేల్కొలిపే ఉపాయములు, నిర్వికల్ప సమాధి త్వరగా కలిగించే రహస్యమైన సాధనలు ఆత్మసాక్షాత్కారం, బ్రహ్మజ్ఞానం, త్వరగా ఈ జన్మలోనే ముక్తి పొందుటకు యోగులు చెప్పిన యోగము, బ్రహ్మజ్ఞానం తీరి మరియు ప్రాక్టికల్స్ ఎన్నెన్నో యోగుల ఇంటర్వ్యూలు మరెన్నో హిమాలయ రహస్య విశేషాలు,

ధ్యాన సాధకులకు ఎంతెంతో లాభం చేకూర్చే సాధనలు ఇందులో కలవు. ప్రపంచంలో ఇంత వరకు రాని చిత్రవిచిత్రమైన గ్రంథం ఇది స్వయంగా దర్శించి సంభాషించిన, యోగియై యోగుల పరిచయం చేసిన గ్రంథము ధ్యానయోగులకు ఎంతో మేలు చేసే గ్రంథము. హిమాలయ యోగుల యోగవిద్య, జ్ఞానము మరియు హిమాలయ అవధూతల లీలావిన్యాసమే ఈ గ్రంథము. వారి జీవిత చరిత్రలు, వారు ఏ సాధన చేసి జీవితంలో ప్రస్తుత స్థితికి చేరుకున్నారో వాటి రహస్యాలు. ప్రతి సాధకుడు హిమాలయ యోగులతో సంభాషించి సందేహాలు తొలగించుకొన్న అనుభూతి పొందుతారు. మీకొచ్చే సందేహాలకు సూటిగా యోగుల జవాబులు ఉంటాయి. వారు చెప్పిన సాధనలు, సలహాలు, పద్ధతులు, నియమాలు పాటించి ప్రతి ఒక్కరు తరించండి.

గ్రంథ రచయిత : స్వామి జ్ఞానానందగిరి మహరాజ్.

గ్రంథ పరిచయము

మా ఏడవ ఏట నుండి ధ్యానం చేస్తుండగా మాకెన్నో సందేహాలుండెను. కాని పల్లెటూల్లో అవి తెలిపేవారు లేరు. నా చిన్నప్పుడు హైదరాబాద్‌లో కూడా కొంతకాలం ఉన్నాము. ఎందరో స్వాములను నేను కలిశాను. కాని మన తెలుగు జిల్లాలలో నా సందేహాలు తీర్చేవారు నాకు దొరకలేదు. 28 రాష్ట్రాలు తిరిగి హిమాలయాలలో కుంభమేళలలో ఎందరో యోగులు, ఋషుల, నిరాహారుల, మౌనుల, మహానీయులను కలిసి ఎన్నో రకాల సాధనలు, బోధనలు విని కేవలం పుస్తకాలు చదివి తృప్తిపడక స్వానుభవజ్ఞానం గ్రహించాను. తుమ్మెద అన్ని పూల నుండి మకరందం తీసుకునే విధంగా సాధకుడు సత్యాన్వేషి, అందరు గురువులతో జ్ఞానం తీసుకోవలెను. తన అనారోగ్యం పోవుటకు వైద్యుడిచ్చిన ఒక మాత్రయే చాలు ఇతరుల రోగం పోగొట్టాలంటే మనం వైద్యుడవ్వాలి. శిష్యుడు గురువు చెప్పింది చేస్తే చాలు కాని గురుస్థానం కఠినమైనది గురువు అన్నీ సాధనలు మార్గాలు అధ్యయనం చేసి సాధన అనుభవం, భోదనా సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలి. సూర్యుడు తాను వెలుగుతూ లోకానికి వెలుగునిచ్చినట్టుగా జ్ఞానులు తాను బ్రహ్మానందంలో ఓలలాడుచు తనను ఆశ్రయించిన వారికి బ్రహ్మానందం అందించెదరు. ఈ లోకంలో దేనికి కరువులేదు. తిండి, గూడు, బట్ట, కాని లోకం మొత్తం అశాంతిగా ఉంది. ఎందుకు ఈ శరీరం నేను దీనికి సంబంధించిన పరివారం, ఆస్తులు నావే అని అజ్ఞానం చేతమోహితులవడం వలన దు:ఖితులవుతున్నారు. అన్నం, పెట్టిన

మళ్లీ ఆకలి అవును. వస్త్రమిచ్చిన మళ్లీ చిరుగును. రోగం నయం చేసిన మళ్లీ రోగమొచ్చును అన్నీ దు:ఖాలకు అజ్ఞానమే కారణం, జ్ఞానం యోగం ధ్యానమనే ఔషదంతో అజ్ఞానమనే రోగం పోతే అంతా ఆనందమే లోకంలో తాత్కాలిక పరిష్కారాలు ఇప్పటి వారు చూపిస్తున్నారు. పూజారులతో దు:ఖాలు పోవాలని లక్షల ఖర్చుతో పూజలు, శాంతులు చేయిస్తున్నారు. స్వాములతో కోట్ల రూపాయల యజ్ఞాలు చేయిస్తున్నారు. దాన ధర్మాలు, నోములు వ్రతాలు తీర్థయాత్రలు, ఎన్నో శాంతికై ఆచరిస్తున్నారు. ఇవేవి నిజమైన శాంతినివ్వవు. మన ఋషులు యోగులు, ఉపనిషత్తులు చూపే శాశ్వత పరిష్కారం ధ్యానమార్గం అనుభవగురువులు, యోగులతో నేర్చి ఆత్మజ్ఞానం పొందినచో అనంత శాంతిపొందగలరు. పూర్వం గురుకులాలలో ఋషులు, భుక్తి మార్గం ముక్తి మార్గం రెండు నేర్పేవారు. కాని ఈ కాలం కేవలం భుక్తి మార్గం చూపిస్తున్నారు. కూటి కోసం కోటి విద్యలైనాయి. అది సరే కాని ముక్తి విద్యతో యోగం ధ్యానం విద్యతో దు:ఖ రాహిత్యం ఆనందం ప్రాప్తి కలుగును. ఆత్మశాంతి, జన్మరాహిత్యం లభించును. ఏది తెలుసుకుంటే ఇక తెలుసుకోదగినది వేరొకటి లేదో అట్టి ఆత్మ జ్ఞానం తెలుసుకోవడంతో మానవ జన్మ సాఫల్యం జన్మరాహిత్యం జీవన్ముక్తి జీవులకు లభించును. దీనికై అనుభవ గురువులకై బాబాజి. ప్రేరణతో పూర్వజన్మ సుకృతం చేత చిన్న నాటి నుండి ఎంతో సాధన చేసిగూడ తృప్తిలేక గురువులేని విద్య గుడ్డి విద్య కనుక అనుభవ గురువులకై అనుభవముకై నా అంతరంగ గురువు. బాబాజి ప్రేరణతో నా అన్వేషణ ప్రారంభమయ్యెను. బాబాజిపై భారం మోపి ఒంటిపై ఒకజత వస్త్రాలు భుజంపై ఒకజోలె ఇదే నా ఆస్తి సత్యాన్వేషనకై బయలుదేరి నేను చేసిన సాహసం. ప్రతి యువసాధకులకు మరియు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఎలా సాధన ప్రారంభించాలి. వాటి విఘ్నాలెలా ఉంటాయి. కఠోర నిష్ట ఎలా చేయాలి. మనసు నిలిపే మార్గమేమి. ఎంత సాధన చేసిన ఫలితం కనిపించకపోవుట, ధ్యానంలో సందేహాలు, సమస్యలు, ప్రతి సాధకుడికి ఉపయోగార్థం. క్రియా బాబాజి నన్ను పరికరంగా చేసుకొని సాధకులకు అందించినదే ఈ గ్రంథము. నాకు మేలొనర్చిన హిమాలయ యోగులకు, అవధూతలకు, ఋషులు, మునులకు పరమ గురువులకే ఈ గ్రంథం అంకితం. ఇది ప్రతి సాధకుడు చదువ దగిన గ్రంథం. ఇందులో ఎన్నో సమస్యలకు, సందేహాలకు, ఎన్నో రకాల సాధనలు, సాధనా నియమాలు ఇందులోని అనుభవం పరమ గురువులది. ఇవి మీకు మేలొనగూర్చితే ఆ గురువులకు ధన్యవాదం తెలుపండి. లోపాలుంటే అవి నావిగా భావిస్తాను, డి.టి.పి. అక్షరదోశాలుంటే సరి చేసుకొని చెరకు వంకరైన గాని ఇందులో తీపినే గ్రహించండి.

ఇందులో ఎందరో యోగులు యోగి వైద్యులు, తెలిపినవి ఆరోగ్య రహస్యాలు ఆహార నియమాలు, మూలికావైద్యం, ఆరోగ్యంకై యోగం, ఆత్మజ్ఞాన సాధనలు, వేదాంత విచారణ, ధ్యాన యోగులకు, సందేహాలు తీర్చే ఎందరో యోగులు తెలిపిన ఆయా విషయాలే కాక మేము స్వయంగా వాటిని అనుభవంలోకి తెచ్చుకోని చెప్పిన విషయాలు శాస్త్రం చెప్పినది. గురువు చెప్పినది, సాధనతో దానిని అనుభవంలోకి తెచ్చుకొని, సాధకులకై ఎన్నో విషయాలు చర్చించి పొందుపరిచాము. క్రియా యోగంలో కలిగే సందేహాలు, ధ్యానంలో సందేహాలు సమస్యల గురించి ధ్యానయోగులెలా ఈ ప్రపంచంలో ఉంటూనే ప్రపంచాతీత స్థితి పొందవచ్చును. ఎలామెలిగితే ఏది సేవిస్తే, జీవితంలో ఏ మార్పులు చేసుకుంటే ఏ సాధనలు చేస్తే, ముక్తి త్వరగా లభించును అనే విషయాలు ఎన్నో అనుభవ పూర్వకంగా తెలిపాము. గురువులు చెప్పిన సాధనాలన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకొని మీకు వివరిస్తున్నాము. ఈ గ్రంథంలో ఇచ్చిన సాధనలన్ని కేవలం గురుముఖంగా నేర్చి సాధన చేస్తేనే ఫలితమిచ్చును. 1రూపాయి కర్చులేకుండా, ముక్తి పొందవచ్చును. ఏ కర్మ కాండలతో పని లేదు. సాధకులకందరికి, క్రియా యోగవిద్య ఉచితంగా అందిస్తున్నాము. మా ఆశ్రమంలో ప్రతి పౌర్ణమికి మాత్రమే, ప్రతినిత్యం క్రియా, ధ్యానయోగం సాధన చేసి జీవన్ముక్తులవ్వండి, బాబాజి అనుగ్రహంతో ఈ గ్రంథం మీ ముందుంచుచున్నాను.

గ్రంథ రచయిత : స్వామి జ్ఞానానందగిరి మహరాజ్.
సెల్ : 9951576619



౨౦౦ ఏళ్లుగా యోగ సమాధిలో ఉన్న
టిబెట్ లామా

శాఖాహారిగ మారిన అగోరిబాబ

నేనొకసారి బద్రినాథ్ యాత్ర వెళ్ళాను. అక్కడి విశేషాలన్ని చూసిన తర్వాత యోగుల దర్శించాలనే కోరికతో అరణ్యంలోని పర్వతశ్రేణులన్నీ గాలించాను. బద్రినాథ్ మందిరం నుండి పాండవులు స్వర్గావరోహణం చేసిన ప్రాంతం సటోపంత్ అంటారు. కఠోర పర్వత లోయలలో అతికఠిన ఇరుకులోయల మధ్య గుండ ప్రయాణిస్తున్నాము. ఒక సాధువు చెప్పారు. ఇక్కడి నుండి 20 కి.లో మీటర్ల దూరంలో స్వరంగంతో కూడిన సహజగుహలో మృత్యుంజయ అగోరిబాబ ఉన్నాడు. ఆయన ఉన్నది రహస్యంగా ఎవ్వరికి తెలియదు అని సాధువు బదులిచ్చెను. నీవెలా చూసావు అని అడుగగా నేనొకసారి సటోపంతుకై వెళుతూ దారి తప్పి బాబగుహ వద్దకి వెళ్ళాను నన్నెంతో ఆదరించారు. మళ్ళీరావద్దు అని ఆజ్ఞాపించారు. కనుక నేను రాను నీవెళ్ళొచ్చని ఆ సాధువు తప్పుకున్నాడు అగోరిజీని ఎలాగైనా దర్శించాలనే తపనతో ఎంతో శ్రమకోర్చి ఆ సాధువు చూపిన మార్గం గుండ మంచి సంకల్పంతో బయలుదేరాను. రెండు రోజులకు వారు చెప్పిన గుర్తులు కలిగిన గుహ దగ్గర 3గం॥లు వేచివున్నాను. సాయంత్రము 6 గం॥లవుతుంది. అగోరిబాబ బయటికి వచ్చారు. బోనులోంచి పులి బయటికి వచ్చిన విధంగా బాబ కనిపించారు. బక్కపలుచని తెల్లనిరంగు శరీరం కాంతియుతంగా తేజస్సుతో ఉంది. బంగారు వన్నెజడలు నిలబడితే నేలపై కుప్పగా పడి ఉన్నాయి. శరీరం కొంత ముడతలుపడి ఉన్నది. ఎవ్వరు నీవు అని గద్దించాడు. మా సాంప్రదాయం ప్రకారం ఓం నమో నారాయణ్ గురూజీ అన్నాను. ఎవ్వరి శిశ్యుడివి అని అడిగారు చెప్పాను. మీ పరాత్పర గురువు పేరు చెప్పు గుర్తిస్తాననిరి. గణేష్ గిరి మహరాజ్ అని సన్యాసపరంపర గురువు పేరు చెప్పాను. అరే పంజాబ్‌వాలా గణేష్‌గిరి తేరాహ్ మడి మీర్జాపూర్ పరివార్ వాల ముజేసబ్‌మాలుం బేటా బైటో ఆసన్‌మే అని అన్నారు. అప్పుడు నాకు గుండెదడ తగ్గింది. లేదంటే అగోరీల మూడ్ ఎలా ఉంటుందో ఎవ్వరికి తెలియదు. గణేష్‌గిరి చాలా మంచి తపస్వి నాకు మిత్రుడు కాని 80 సం॥రాలే జీవించాడు అనిరి. బాబ నామనవి మన్నించి మీగురించి తెలుసుకోవాలని ఉంది. అలాగే అగోరులంటే నరమాంసం తినేవారనే చెడుపేరు సమాజంలో ఉంది. నాపై దయవుంచి మీ గురించి, అగోరి సంప్రదాయం గురించి వివరించండి అని ప్రార్థించాను. కొంత చెప్పుతాను విను బేట అని చెప్పసాగారు. ఉత్తర ప్రదేశ్‌లో జమిందార్ కుటుంబంలో జన్మించిన నేను అది దేవభూమి పుట్టుకతోనే భక్తి శ్రద్ధ అబ్బుతాయి, నేను డాక్టర్ చదివాను. నాకు చిన్ననాటి నుండి యోగులంటే ఇష్టం. బాగా ధ్యానం చేసేవాడిని.

మశూచితో అమ్మనాన్న చనిపోవడంతో ఎంతో వైరాగ్యం కలిగెను. మా అక్కకు బావకు అంతా అప్పజెప్పి యాత్ర కని బయలుదేరాను. పూర్వం కాలినడకనే కదా 150 సం॥ల క్రింద మాటలివి. నా వయస్సు 180 సం॥లు ఇప్పుడు. కాలినడకతోనే కాశీ వెళ్ళాను నది ఆవలనున్న అగోర ఋషి అనే మహనీయుని దర్శించాను. ఆయన గంగనీటిపై రాత్రంతా ధ్యానం చేసేవాడు. వారికి ఆకర్షితున్నై శిష్యుడిగా మారాను. వారు నన్నెన్నో పరీక్షలు పెట్టాడు. పూర్వం గురువులు శిష్యుని ఎంతో పరీక్షలకు గురిచేసేవారు. కాశిలో రోజుకు నలుదిక్కులకెళ్ళి వచ్చే వేల శవాలు కాలుస్తారు. నదిలో సగం కాలిన శవాలు కొట్టుకొస్తే అవి తిను అనేవాడు. అహంకారం విడువాలి, అన్నిట్లో పరమాత్మని చూడాలి. గౌరవ అవమానములను సమానంగా చూడాలి. సమాజానికి క్రూరంగా కనిపించిన లోపల శాంతముగా బ్రహ్మానందంతో ఉండాలి. లోకానికి పిచ్చివాడివలె నరరూప రాక్షసుడిగ కనిపించిన లోపల నరరూప నారాయణుడిగా ఉండాలి. దేనిపై ఆశ, మమకారం లేక ఉండాలి. దేహాభిమానం, అహంకారం విడచి ఆత్మధ్యానంలో ఎల్లవేళల ఉండాలి. జనాలు దగ్గరికి రాకుండా ఆకలికి చనిపోయిన శవమే తినాలి. జనం మనని మెచ్చరు. దేవుడు మనని మెచ్చును. జనం మెచ్చితే దేవుడు మెచ్చడు గుర్తుంచుకో జనంని మెప్పించుటకు ఏదేదో చేయాలి. దేవుడిని మెప్పించుటకు బేధ భావం వదిలి, అన్నింటిని దైవంగా చూడాలి. ఏ జీవికి బాధ కలుగకుండా జీవించాలి. అందుకే చనిపోయిన శవాలే ఆహారంగా తినాలి, ఎవ్వరిని ఆశించరాదు. దేహాభిమానం, అహంకారం నశించుటకు ఎవ్వరిని యాచించకుండా దిగంబరంగానే ఉండాలి. త్యాగము లేనిదే యోగము దక్కదు. పూర్వం మన గురువులు ఇంతకన్న ఘోర దు:ఖములను అనుభవించి కఠోర శ్రమచేసి తీవ్ర సాధనజేసి ముక్తి పొందిరని మా గురువు అగోరఋషి చెప్పిరని మృత్యుంజయ అగోరి నాతో చెబుతున్నారు. వినుటకు నాకు కష్టంగా తోచిన ఆయన సిద్ధపురుషుడు ఆయన చేతుల్లో నాజీవితం ధన్యమవునని వారు చెప్పిందల్లా నెమ్మదినెమ్మదిగా సాధన చేస్తూ కొంత కాలానికి, దిగంబరంగానే ఉంటూ చనిపోయిన శవాలనే కొంచెం ఆహారంగా తీసుకుంటూ రాత్రులంతా గంగానది ఒడ్డున తీవ్ర తపస్సు ఆచరిస్తూ గురుసేవ జేస్తు గడిపానని అగోరిజి చెప్పిరి. కాశీ 100 సం॥రాలకు పూర్వం నది ఆవల ఎన్నో చెట్లతో పెద్ద అడవిగా ఉండెను. కాలం మారుతుండగా మా ఏకాంతానికి భంగంగా మారెను. అటునుండి ఋషికేశ్‌లో 20సం॥రాలు నది ఆవల ఉన్నాము. మేము మౌనంగా, రహస్యంగా రాత్రులంతా సమాధిలో ఉండి పగలు నిద్రపోయే వారం. అగోరులం కనుక మాచెంతకెవ్వడు రాడు. ఋషికేశ్‌లో కూడా టూరిజం పెరిగి ఏకాంతంకు భంగం వాటిల్లగా మా గురువు

గారు నేను ఇప్పుడున్న గుహకు వచ్చాము. గురువుగారు 300 సం॥రాలు జీవించి దేహత్యాగం చేసిరి. దేహంను అలకనందనానదిలో జలసమాధి చేయమనగ అలాగే చేశాను. గురుకృపతోనే నేను అగోరిగ శిక్షణపొంది అగోరి సాంప్రదాయంలో స్థిరపడినాను. కాశీలో సగం కాల్చిన శవాలు చాలా దొరికేవి. కాని ఋషికేశ్‌లో జంతు కలేబరాలు తిన్నాము. బద్రినాథ్ సతోపంత్‌లోని ఈ అరణ్యంలో కలేబరాలు తక్కువ దొరుకును. ఇక్కడికి వచ్చిన 20 సం॥రాల తర్వాత నేను కూడా 180 సం॥రాల వృద్ధుడిని కనుక శాఖాహారమే శ్రేష్టమని, దుంపలు, పళ్లు మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకుంటాను. ఎప్పుడు సమాధిలో ఉంటాను. బయటికొచ్చినప్పుడు మాత్రమే ఆకలిగా ఉంటే ఏదైనా పళ్ళు, దుంపలు కొన్ని తింటానని అగోరిబాబ తెలిపెను.

ప్రశ్న :- బాబ మీ పేరు ఎవ్వరికి ఎందుకు తెలియదు?

జ :- రహస్యంగా జీవించే యోగుల గురించి ఎవ్వరికి తెలియదు. మీడియా ముందు కెళితేనే ప్రచారం జనంలోకి వెళితేనే ప్రచారం జరుగును. మేము కుంభమేళకు వచ్చిన రాత్రొచ్చి స్నానంజేసి వెళ్ళేవారం. 24 సం॥రాలైంది కుంభమేళలు కూడా రాకుండ అయ్యి. సూక్ష్మ శరీరంలో సాధన జరిపే యోగులు చాలా మంది కలరు. నేటికి శరీరంతో ఉండి కూడా సమాజంలో జనాలకు తెలియని యోగులు చాలా మంది కలరు నాయన.

ప్రశ్న :- మీరు జనాల్లోకి రావచ్చుగదా?

జ:- ఎవ్వరిష్టం వారిది. పరమేశ్వరుడు ఒక్కొక్కరిని ఒక ఆజ్ఞతో పంపాడు. ఒకరు ప్రచారానికి వస్తారు. ఒకరు రహస్యంగా జీవించుటకే ఇష్టపడుతారు.

ప్రశ్న :- మీరే ఏ సాధనలు చేస్తారు?

జ:- ఏ సాధన జేసిన నిర్వికల్ప సమాధినిచ్చి వెనుకకు మల్లును సాధనలన్ని, ఎన్నో జన్మల సంస్కారం, తీవ్రవైరాగ్యం నిరంతర సాధనతోనే నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. ఆకలి, దప్పిక లేక రోజులు సమాధుల్లో మా జీవితం గడిచింది మాకు తెలియదు. మా గురువులు మాకు హఠయోగములో శిక్షణనిచ్చిరి. శరీరం ఆధీనములో ఉంచుకున్నాక రాజయోగ ప్రాణయామముతో మనస్సు ఆధీనం చేసుకొని లయం చేసి నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉండేవారము. క్రమ పద్ధతిలో మాకు శిక్షణనిచ్చారు. యోగధ్యానము శరీరమును, మనస్సును ఆధీన పరచి నిర్వికల్ప సమాధిని వెంటనే కలిగించును అని మృత్యుంజయ అగోరిబాబ ఓపికగా వారి జీవిత విశేషాలు మరియు సాధనలు, హిమాలయాల గురించి ఎన్నో విశేషాలు చెప్పిరి. వారి సాంప్రదాయం శివుడి అవతారమైన రుద్ర అవతారంను వారు పూజిస్తారు. రుద్రుడు ఆరాధ్యదైవం. రుద్రమూర్తినే ధ్యానిస్తాము. వారి నుండే మా

పరంపర ప్రారంభమయ్యిందని ఎన్నో విశేషాలు చెప్పిరి. అగోరిజీచే సెలవు తీసుకుంటిని. 3 రోజులు ఎంతో శ్రమతో లోయలు, పర్వతములు ప్రాకుతూ బద్రినాథ్ చేరుకుంటిని.

నీళ్ళు మాత్రమే త్రాగే భైరవ అగోరిబాబ

కేదార్‌నాథ్ వెళ్ళేదారిలో గౌరికుండము కలదు. ఇద్దరి సాధువులతో కలిసి వెళుతున్నాను. హిమాలయాల గురించి, యోగుల గురించి చర్చిస్తూ వెళుతున్నాము. అందులో ఒక సాధువు భైరవ అగోరిబాబని దర్శించారా మీరు అని అన్నాడు. రెండో సాధువు లేదు ఆయనెవ్వరిని దగ్గరకు రానీయడు రాళ్ళతో కొడతాడనెను. అప్పుడు మొదటి సాధువు లేదు పోయిన వారికి బాబ ఒక పరిక్ష పెట్టెదరు ఎవరు పోయిన కొండకున్న మంచుగడ్డని ముందుపడవేతురు అది రత్నంగా మారును, అది ఆశతో తీసుకోబోతే అప్పుడు బాబ రాళ్ళతో కొట్టును ఆ రాళ్లు కూడా మనకు తగలకుండా ప్రక్కల వైపు విసురును. దానికి భయపడి అక్కడికి ఎవ్వరైనా వెలితే పారిపోయి వత్తురు అని ఆ సాధువు చెప్పెను. అంటే వారు కేవలం దేనిపై ఆశలేని జిజ్ఞాసువులనే రానిస్తారని తెలుస్తుంది. మనం వారితో చేసేది కేవలం ఆధ్యాత్మికచర్చ మరియు వారి దర్శనముకై కదా వెళ్లేది అప్పుడు వారు మనకి అనుమతించెదరు అని నేననగా మొదటి సాధువు అవుననిరి. రెండో సాధువు భయపడి రాలేదు వెళ్ళిపోయెను. మొదటి సాధువు కొద్ది దూరము వచ్చి దారి చూపించి మా గురువు గారు కేదార్‌నాథ్‌లో నాకై ఎదురు చూస్తున్నారు నేను వెళ్ళాలి, నేరుగా సుదూరంలో కనిపించే ఆ పర్వతంపై ఒక గుహకలదు వెతకండి అని తెలిపిపోయెను. సుమారు లోయలలో 40కి॥లు ప్రయాణించి ఎంతో ప్రాయాసతో 3వ రోజు అక్కడికి చేరుకున్నాను. అక్కడికి వెళ్ళేసరికి రాత్రి 2 గంటల సమయం అయ్యింది. పౌర్ణమికి ముందు కనుక కొంచెం వెలుతురుగా ఉంది. పెద్దవి మొద్దులు దునిగా వెలిగించి అందులో కూర్చొని ధ్యాననిమగ్నుడైనాడు భైరవ అగోరిబాబ. తెల్లవార్లు వారెప్పుడు ధ్యానం నుండి బయటికొస్తారా అని ఎదురుచూస్తు ఉంటిని. ఉదయం 7గం॥లు అవుతుంది. సూర్యుడొచ్చాడు, నెమ్మదిగా కల్లుతెరచి అలాగే కొద్ది సేపుండి సూర్యునికి నమస్కరించి నా వైపుకు చూశారు. వెంటనే సాష్టాంగ ప్రణామము చేశాను. అగ్నిలోంచి నిప్పును ఒకటి బయటికి వేశారు. అది బంగారముగా అయ్యింది. ఓహో ఈ మహాత్ముడు నాకు పరీక్ష పెడుతున్నాడని దాన్ని చూడకుండనే ఊరుకుంటిని. ఒక గంటసేపు మౌనంగా ఉండి ఎందుకొచ్చావు అనిరి. తమరి దర్శనానికి బాబ అంటిని దర్శనం చేసుకున్నావుగా వెళ్ళు అనిరి. తమరు అవకాశమిస్తే కాసేపు మాట్లాడి వెళతాను అన్నాను. బాబ తమరి గురించి కాస్త తెలుపండి అన్నాను. నా

వయస్సు 80సం॥రాలు, మాగురువుకు 150 సం॥లు వారు ఇక్కడి నుండి 50కి॥మీ॥ దూరంలో ఉన్నారు కాళి అగోరిబాబ అని తెలిపిరి. 1 సం॥రంకు ఒకసారి గురుపూర్ణిమకు గురుదర్శనానికి వెళతాను అనిరి. బాబ దయవుంచి తమరి గురువుగారి దర్శనం నాకు కూడా చేయించండి అంటిని నిరాకరించిరి. ఎంతో ప్రాధేయపడగా అప్పుడు ఒప్పుకొనిరి. కాని అక్కడ మౌనంగా ఉండాలి, గురువు ఆజ్ఞ వేస్తేనే మాట్లాడాలి లేదంటే లేదు అనిరి. అలాగే బాబ అంటిని భైరవ అగోరిబాబతో నేను కూడా బయలుదేరాను. 2 రోజులు ప్రయాణించాము. బాబ చాలా వడివడిగా తేలికగా నడుస్తారు. 2 రోజులలో 2 సార్లు నీరుమాత్రమే తాగారు. బాబ అగోరులంటే నరమాంసం తింటారని అంటారు. తమరు వట్టి నీరే త్రాగారు రెండు రోజుల నుండి అన్నాను. నేను కఠోర సాధన చేయడంతో నాకు ఏ ఆహారం తినకున్నా ఉండగలను ఆకలనేది ఉండదు. కేవలం రోజుకోసారి కొన్ని నీళ్ళు తీసుకుంటాను అనిరి. బాబ మీరు అగ్నిలో కూర్చొని సాధన చేశారు అదెలా సాధ్యమవును. యోగవిద్యలో ప్రావీణ్యం పొందిన యోగిని అగ్నికాల్చలేదు. ప్రాణయామ సిద్ధిస్తే అది సాధ్యమే. మా గురువుగారు పంచ భూత స్తంభన విద్య నేర్పించారు నాకు అనిరి. నిర్వికల్పసమాధి లభిస్తేనే అది సాధ్యమవును లేనిచో సాధ్యపడదని బాబ చెప్పిరి. కాళి అగోరి బాబ దర్శనానికి వెళ్ళాము. ఆ రోజు గురుపూర్ణిమ ఉ॥ 6గం॥లు బాబ గుహలో లేరు వేచి ఉన్నాము. 1గం॥ తర్వాత ఉ॥7:00 గం॥లకు నీళ్ల అడుగుభాగం నుండి పైకివచ్చి నీటిపై అలాగే పద్మాసనంలో ఉండి ధ్యానముద్రలో ఉండిరి. కాసేపటికి నీటి నుండి ఏ ఆధారం లేకుండా గాలిలోనే ధ్యానంలోఉండిరి. 1గం॥ తర్వాత లేచి వచ్చి ఒక గోతిలో కూర్చొని వారి శిశ్యుడికి సైగచేసిరి భైరవ అగోరి గోతిలోనే గురువుగారిని పూడ్చిరి. అక్కడే గురువు వద్ద శిష్యుడు ధ్యానంలో కూర్చొనిరి. అర్ధరాత్రి 12 గం॥లకు మట్టిలోంచి అమాంతంగా పైకి కాళీ అగోరిబాబ వచ్చెను. శిష్యుడు గురువు గారికి గురుపూజ ప్రారంభించి పూజ ముగించెను. తర్వాత శిష్యుడిని గురువు క్షేమ సమాచారాలడిగి ఇద్దరు మౌనంగా ఉండిరి. ఇతనెవరు అని అడుగగా మీ దర్శనానికి ప్రాధేయపడి వచ్చెననెను. గురు శిష్యులు గుహలోకి వెళ్ళి 3 గం॥లు ఏకాంతంగా ఉండి వచ్చిరి. ఏదో రహస్య సంభాషణలు చేసుకొనిరి. అది చాలా పొడువైన గుహ కాళి అగోరిజీ నల్లటి శరీరము, పొడవైన గోళ్ళు నేలపై కుప్పగా పడి ఉన్న తాళ్ళలాంటి జడలు, తేజస్సుతో కూడిన కళ్లు గొప్ప తపస్వి. వారు పూర్తిగా నిరాహారి ఏ ఆహారము తినరు. బాబకు ప్రణమిల్లి బాబ నాపై దయవుంచి నావి కొన్ని సందేహాలున్నాయి తీర్చండి అని తెలుపగా, అడుగు బేటా అనిరి. బాబ మీరు మొదలు నీటి అడుగులో ధ్యానంలో ఉంటిరి. తర్వాత నీటిపై ధ్యానంలో ఉంటిరి. తర్వాత గాలిలోనే ధ్యానంలో ఉంటిరి. తర్వాత గోతిలో పాతిపెడితే ధ్యానంలో

ఉంటిరి. అర్ధరాత్రి గోతిలోంచి మీరే పైకి వస్తిరి అందులో మీరు నిరాహారి అని వింటిని. ఇదెలా సాధ్యమయ్యింది 150 సం॥రాలు మీ వయస్సు ఇన్ని చిత్ర విచిత్రాలు ఉన్నాయి మీ వద్ద కేవలం అగోరీలంటే నరమాంసము తింటారనే పూర్వం నేను వింటిని మరి మీరు నిరాహారులు ఎలా అయ్యారు. దయచేసి వీటికి సమాధానమివ్వండి అని కోరగా కాళి అగోరిబాబ వాటికి జవాబుగా నాయన మా అగోరి సాంప్రదాయంలో గురువులు శిష్యుడిని చాలా కఠిన పరీక్షలకు గురి చేసి మాత్రమే విద్య నేర్పుతారు. మాకు యోగ విద్యలో మా గురువులు ప్రావీణ్యులను చేసిరి. మా సాంప్రదాయం ప్రకారం పూర్వం చనిపోయిన కలేబరాలు తిన్నాము. నాకు సాధన ద్వారా ప్రాణయామలో పట్టు సాధించుటతోటి నిర్వికల్ప సమాధి సిద్ధించింది. తర్వాత జలస్థంబనం, అగ్నిస్థంబన, వాయుస్థంబన, ఆకాశస్థంబన, భూస్థంబన విద్యల్లో ఆరితేరాను. నా కఠోర సాధనలతో నిరాహార స్థితి తనంతటదే కలిగింది. నేనేమి చేతు ఆకలి లేనిదే ఎందుకు తిందు, యోగ సాధనలో ఎంతో మహత్తు కలదు. గడ్డిపోచలు తాడుగా పేనితే ఏనుగునైన బంధించినట్టు ప్రతినిత్యం నిరంతర సాధన చేయడంతో సాధ్యం కానిది లేదు. ఏనుగు సైకిల్ త్రొక్కుట, సర్కస్‌లో ఎన్నో విన్యాసాలు మీరు చూస్తారు గదా అదంతా నిరంతర అభ్యాసబలమే, ప్రాణయామతో శ్వాసని ఆధీనంలో ఉంచిన యోగికి ప్రతిఒక్కటి సాధ్యమే అని కాళి అగోరిబాబ తెలిపిరి. నేను 1 సం॥రానికి ఒక్కసారే గుహ నుండి బయటికొస్తాను. ఇక మీరెల్లొచ్చు అని లోనికి వెళ్ళి మూతకు బండని అమర్చుకొనిరి. భైరవ అగోరిగారు నాయన ఇక సంతోషమేనా నీకు వెళదాము పదా అని 2 రోజులు ప్రయాణించి వారి గుహకు చేరుకున్నాము. ప్రయాణంలో నాకు ఆకలిగా ఉంది బాబ అన్నప్పుడల్లా రోజుకు ఒకసారి బాబ ఐస్ గడ్డలని రోజు 2 ఆపిల్స్‌గా మార్చి ఇచ్చేవారు. బాబ ఇదెలా సాధ్యమయింది. ఆ రోజు నిప్పును బంగారంగా మార్చారు. ఈ రోజు ఐస్ ముద్దలని ఆపిల్‌గా మార్చారు. చాలా రుచిగా కూడా ఉన్నాయని చెప్పి తింటిని. నిర్వికల్ప సమాధి అందుకున్న యోగి సంకల్పిస్తే ఏదైనా చేయగలడు పంచభూతాలు అతని ఆధీనంలో ఉండుననిరి. కాని యోగి అనిచ్ఛలోని ఇచ్ఛతో ఈ పనులు జేసును. అతనిలో దేనిపై కోరిక ఉండదు. ఏది చేసిన నిస్వార్ధంగా, సాక్షిగా, ఆసక్తి విడచి, అభిమానం, అహంకారం లేకుండా చేయును. హిమాలయంలో రహస్యంగా సాధనచేసే ప్రతియోగి కూడా ఈ యోగవిద్యలో ప్రావీణ్యుడే లేనిచో ఈ మంచు పర్వతాలలో ఐస్ కొండలలో జీవించలేరు. చిత్రవిచిత్రమైన ప్రకృతిలో విపరీతమైన వర్షాలు, ఐస్ భయంకరమైన చలిలో ఉండలేరు. ఈ మహనీయుల తపోపుణ్యంచేతనే భూమాత ఎంతో పాపమును భరిస్తుంది. వీరు నిస్వార్ధంగానే లోకశాంతి కోరుకుందురని, భైరవ అగోరి బాబ ఎన్నో విషయాలు చెప్పిరి. రెండో రోజు ఉదయం బాబతో సెలవు తీసుకొని ధన్యవాదములర్పించి బయలుదేరి ఖేదార్‌నాథ్‌ని 1 వారంలో చేరితిని.

పులితో ఉండే జాన్‌వర్ బాబ

హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని చంబా నుండి మణిమహేష్ దారిలో సుందర హిమాలయ పర్వత శ్రేనుల్లో అక్కడక్కడ ఆపిల్ తోటలు మంచు పర్వతాలతో కూడిన సుందర ప్రదేశాలు, ప్రవహిస్తున్న లోయలు, కొండలపై నుండి ఎటుచూసిన జాలువారుతున్న జలపాతాలతో ఎంతో ఆకర్షనీయంగా, రమ్యముగా ఆ ప్రదేశములు కలవు. అక్కడక్కడ చిన్న కొండ గ్రామాలు కలవు. నేను మణి మహేష్ వెళుతూ దారితప్పి, 3 రోజులు ప్రయాణించి ఒక కొండ చర్యలోని గుహముందు ఆగాను. ఒక తెల్లని పులికి పల్లుతినిపిస్తూ ఒక పొడవైన బక్కపలుచని సాధువు శరీరమంతా దుమ్ముకొట్టుకొని ఉంది. తెల్లని జడలు నేలను తాకుతూ ఉన్నాయి. తెల్లని తాళ్ళవంటి గడ్డము నేలపైన పడి ఉంది. ఆ పులి ఎంతో ప్రేమగా ఆపిల్స్ తింటుంది. నేను ఆశ్చర్యపోయాను దూరం నుండే చూస్తున్నాను ఇంతలో ఒక జింకని తరుముతూ ఒక క్రూరమైన అడవిపులి భారీగా ఉంది అటు వైపు వచ్చింది. జింక పారిపోయి బాబ గుహలోకి పరుగెత్తింది. పులి మహా కోపంతో నోరు తెరచి గాండ్రించి గుహలోకి వెళ్ళుటకు ప్రయత్నించింది. బాబ కళ్ళతో పులిపైకి గురితో చూశాడు. పులి తోకముడుచుకొని పిల్లిలా మారింది. నేను మరీ ఆశ్చర్యంగా చూస్తున్నాను. ఆ అడవి పులిని చేతితో నిమిరి నోట్లో ఆపిల్ ఉంచారు. అది తృప్తిగా తిని కాసేపటికి వెళ్ళిపోయింది. నేను వెళ్ళి బాబకు ప్రణామ్ ఆచరించి బాబ మణిమహేష్ వెళుతూ దారితప్పి మీ గుహకు చేరాను. ఏది ఏమైతే నేమి అంతా మనమంచికే తమరి దర్శన భాగ్యం లభించింది మహా సంతోషము అంటిని. నన్ను చూసి బాబ దగ్గరే ఉన్న పులి అరచింది. అతను మనవాడే నువ్వు ఆపిల్ తిను అనగా పులి ఊరుకొన్నది. గుహలోకి జింక వెళ్ళగానే ఆ శబ్దానికి పాముకటి బయటికి వచ్చెను. అది చాలా పొడవుగా లావుగా చాలా క్రూరంగా ఉంది. రెండు ఆకులని దొనగ కుట్టి పులిదగ్గర కొన్ని పాలుపిండి పాలదొనను పాము ముందుంచి త్రాగమనగా అది త్రాగివేసెను. ఈ లోపు జింక వణుకుతూ బయటికి పోవాలని ప్రయత్నించగా భయపడకు బాబ దగ్గరికొచ్చావ్, బందారాకావో బాద్‌మే జావో అని దానికి రెండు ఆపిల్స్ తినిపించిరి. నాకు చాలా ఆశ్చర్యమేసింది. బాబ మీ దగ్గర సాధు జంతువులు, కౄర జంతువులు సమానంగా మీ ఆజ్ఞ పాలిస్తున్నాయి దేనిచేత దయచేసి తెలుపండి అని అడిగే లోపే తెల్లని ఎలుగుబంటి పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చి బాబ గుహముందు ఆగింది. తిను అని దానికి రెండు గ్రీన్ ఆపిల్స్ తినిపించిరి. నాయన నీ ప్రశ్నకు జవాబు చెపుతాను. అన్నీ జీవుల్లో భగవంతుడిని చూడాలి. ప్రతీ జీవిని ప్రేమించాలి దేనిని ద్వేశించరాదు. ప్రేమకు ప్రతి జీవి లొంగిపోతుంది. ఏదైన పొరపాటున కొత్త కౄరమృగం

వచ్చిన యోగి తనకంటి చూపుతోనే దాని క్రూరత్వాన్ని లాగి దాని పొగరు, అహంకారం కంటి చూపుతోనే లాగివేసును. అది తన క్రూరత్వం విడచి సాత్వికంగా మారిపోవును. ఇంతకు ముందు అదే జరిగింది. అహింస పాటించే వారి చెంత అన్ని జీవులు వైరం వదిలి జీవిస్తాయి. జంతువులని మనం ప్రేమిస్తే మనతో అవి ప్రేమగా మెలుగుతాయనిరి. అది ఒకవేళ క్రూరమైనదైన దాని మనస్సుపై సంయమనం చేసినచో మన సంకల్పం ప్రకారం దానికి సాత్విక భావనలు ఏర్పడును. బాబ తమరి పేరేమిటి అనగా నేను జంతువులను ఎక్కువగా ప్రేమిస్తాను కనుక చాలామటుకు జాన్‌వర్ బాబ అంటారు. ఇది గొప్ప అరణ్యం అయినందున నావద్దకెవ్వరు రారు. బాబ నేను కొన్ని సందేహాలు తమరినడుగొచ్చా? అడుగు నాయనా.

ప్రశ్న :- మీ వయస్సెంత బాబ? జ:- 120 సం॥రములు

ప్రశ్న :- మీదే సాంప్రదాయం, మీ గురువెవరు మీరే సాధనచేసి ఈ సిద్ధి పొందారు?

జ :- మాది రామానంద సాంప్రదాయం భైరాగి అఖాడ, నా గురువు నిశ్చల్‌దాస్ మహరాజ్ వారిప్పుడు బ్రహ్మలీనులు ప్రారంభంలో కొంత సాకార భక్తి జేసిన తర్వాత పంచాగ్ని విద్య సాధనజేశాను. తర్వాత మాగురువుతో యోగాభ్యాసం నేర్చుకున్నాను. చాలా తీవ్రంగా 80 సం॥రాలు తపమాచరించాను. ఆకలివేస్తే రోజుకో ఆపిల్ తింటా లేదంటే ఎళ్ళవేలల్లో ధ్యాన సమాధుల్లోనే ఎక్కువగా గడుపుతా, నెలల తరబడి సమాధిలోనే ఉంటాను, నా చిన్నప్పుడు మా గురువు గారితో రామాయణ, భారత, భాగవతంతో పాటు గీత, పతంజలి సూత్రాలు బాగా అధ్యయనం చేశాను. సాధన తర్వాత దేనిని ఎలా వినియోగించుకోవాలన్నది శాస్త్ర ప్రకారంగా వినియోగిస్తాను.

ప్రశ్న :- మీరు శాస్త్రం తెలిసిన వారు, మరి దిగంబరంగా దుమ్ముధూళితో ఎందుకున్నారు?

జ :- నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉండేయోగికి శరీర భ్రాంతి ఉండదు. ఆత్మజ్ఞానం లభిస్తే శరీర భ్రాంతి, శరీర అలంకరణలు ఉండవు. ఎప్పుడో ఓసారి వదిలె శరీరంపై మమకారం దేనికి యోగికి అహంకార మమకారాలు నశించి ఉండును.

ప్రశ్న :- మీరు సమాజంలోకి రారా. మీ విద్యని సమాజంలో నేర్పొచ్చుగదా!

జ :- మాకు సమాజంతో పని లేదు మాలో మేము ఆనందించేవారము. మాకేదొద్దు నిస్వార్థంగ ఇక్కడి నుండే సమాజ శ్రేయస్సు కోరుతాము. శ్రద్ధ ఉన్నవాడు గురువును ఆశ్రయించి ఎంత శ్రమించైనా విద్య నేర్చి సాధన జేసి తరించును. శ్రద్ధలేని వానికి ఇంటికెళ్ళి విద్య నేర్పిన సాధనజేయడు అని చెప్పిరి. చక్కటి విషయాలు జాన్‌వర్‌బాబతో

చర్చించి బాబతో సెలవు తీసుకొని మణిమహేష్ 4 రోజులు ప్రయాణించి చేరుకుంటిని. మణిమహేష్ పర్వతం పూర్తిమంచుతో శివలింగ ఆకారంలో ఉండి దానిపై మణివలె కాంతి యుతంగా వెలుగు కనిపించును. పర్వత సమీపంలో ఒక సరోవరముంది. అందులో స్నానమాచరించి పర్వతము దర్శించి అక్కడి నాగబాబాలతో సత్సంగము జరిపితిమి. ఇక్కడి నుండి 10కిలో మీటర్ల తగ్గులో గౌరికుండము అని ఉంది. పంజాబ్ గాని ఇతర రాష్ట్రాల స్త్రీలే ఇక్కడ స్నానాలు ఆచరిస్తారు. చుట్టు వస్త్రాలతో ప్రహరిలాగ కట్టెదరు మణిమహేష్ యాత్ర మంచుకొండల మధ్య లోయలు పర్వతాలు, జలపాతాలతో కూడిన ఒక అద్భుతమైన అనుభూతి.

ఒకేసారి పది శరీరాలుగ తయారయ్యే యోగి

ఉత్తర్ ప్రదేశ్ ఓడ్యానా నుండి పూర్ణంగిరిదేవి దర్శనానికి మహా అరణ్యంలో నలుగురు సాధువులం వెళుతున్నాము. అరణ్యం నుండి మాసినదేహంతో ఒక అవధూత వచ్చాడు పూర్తిగా దిగంబరంగా పొడవైన జడలతో ఉన్మత్తునివలె తనలో తాను నవ్వుకుంటూ వచ్చి ఎటువెళుతున్నారని అడిగెను. పూర్ణంగిరిదేవి వెళుతున్నామనగా ఈ దారికాదు ఆ దారిలో వెళ్ళండి నేను కూడా అక్కడికే వస్తున్నానని తెలిపెను. శారదానది ప్రక్క నుండి పొడవైన పర్వతం ఎన్నో మలుపులతో కూడిన శక్తిక్షేత్రం అది అని జవాబిచ్చిరి. బాబ తమరితో మేము వస్తామని జవాబిచ్చాము మేము నలుగురము నాకు బాగా అనుభవం యోగులు ఏ రూపంలో వస్తారో ఎవ్వరికి తెలియదు, వారు ఎలాగైన సంచరిస్తారు వారిని నిర్లక్ష్యం చేయక సేవించాలి ఒకే దగ్గర గుహలలో, తపస్సులో ఉండవచ్చు లేదా ఎప్పుడు సంచరిస్తూ కూడా ఉండవచ్చు బాబ తమరి పేరు అవదూత్‌గిరి అనిరి బాబ మీరు జూన అఖాడ వారా అవును బేట. మా మడి రుద్రనాతి చౌదమడి. బాబ నేను మీ పరివారం తేరాహ్‌మడిలో సన్యసించాను. మీర్జాపూర్ పరివార్ అనగా బేట చాలామంచిది. మీరు యువసాధువులు ఒకేచోట ఉండి కొంత తపస్సు చేశావు ఇంకా కొంత కాలం పాతస్థలం దగ్గరలో నీకో స్థలం ఏర్పడగలదు. మరికొంత కాలం తపస్సు చేయి నీ ద్వారా క్రియాయోగం వ్యాప్తి కాగలదు అనిరి. మీ ఆశీర్వాదం ఉండని బాబ అని సాష్టాంగంగా ప్రణమిల్లితిని. ఎంతో ప్రేమగా, అప్యాయంగా మాట్లాడిరి అవధూత గిరి మహరాజ్. బాబ మీరు క్రియాయోగమే ఆచరిస్తారా, అవును నాయన నేను చేయని యోగములేదు అన్నీ చేసి సులువైన క్రియాయోగంలో మహా అరణ్యాలలో క్రూరజంతువుల మధ్య ఎన్నో గుహలలో క్రియాతపస్సు చేశాను అని చెప్పిరి. మీరెక్కడ ఉంటారు, నేను ఎక్కడైనా ఉంటాను, ఎవ్వరికి చిక్కను, అర్థం కాను. మీ వయస్సు ఎంత? 130 సం॥రములు క్రియా ఎవ్వరి

వద్ద తీసుకున్నారు. నేను జూన అఖాడలో సన్యసించినప్పటికి, ఒక యోగి ఆత్మకథలోని శ్యామాచరణుల శిష్యుడు ప్రణవానంద స్వామీజిచే నా చిన్నప్పుడే క్రియా దీక్షపొంది తీవ్ర సాధనలు చేశాను. క్రియా పూర్తిగా నేర్చుకోని జూన అఖాడలో సన్యాసం పొంది, అరణ్యాలలో, హిమాలయంలో అక్కడక్కడ క్రియాతపస్సు చేశాను. బాబ నేను కూడా జూన అఖాడలో సన్యసించాను. చమత్కార్ బాబతో మరియు నిత్యానంద గిరి మహరాజ్‌తో క్రియాదీక్ష తీసుకొని సాధన చేస్తున్నాను. తమరి దర్శనం చాలా ఆనందంగా ఉంది అన్నాను. బాబాజీ మీ గురువుగారు రైల్వే ఉద్యోగం చేస్తూ సంసారం ఈదుతు, బాధ్యతలు తీరాక సన్యసించి, రెండు శరీరాలతో తిరిగేవారు కదా మీరు కూడా అలాగే ఏమైన తిరుగుతారా! నాయన పది శరీరాలతో కూడా తిరుగొచ్చు అది యోగికి పెద్దపని కాదు. ఆత్మజ్ఞానంకై ప్రయత్నించాలి సాధన ప్రారంభంలో సిద్ధులొస్తాయి వాటిని పట్టించుకుంటే అక్కడే ఆగిపోతారు. కొత్త సాధకులైతే అహంకారంతో చెడిపోతారు. మధ్యాహ్నం 2 గం॥లవుతుంది సాధువులంతా ఆకలితో ఉన్నారు 2 రోజులైయింది అందరు భోజనం చేసి అప్పుడు బాబ కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని మంచినీళ్లయిన త్రాగివెళదాము అని ఒక సాధువు చెప్పగా అలాగే అని పూరాతనమైన పెద్ద మఱ్రి వృక్షం కింద అరగంట కూర్చున్నాము, బాబతో మాట్లాడుతున్నాను మిగిలిన ముగ్గురు సాధువులు అలసినందున పడుకున్నారు. మఱ్రి చెట్టుకు ఎండిపోయి పుచ్చుపట్టిన పెద్దమండ పలపలమంటు విరిగి ముగ్గురు పడుకున్న సాధువులపై పడపోగ నేను కూడా మాటల్లో నిమగ్నమై అది గమనించలేదు. బాబ నాతో మాట్లాడుతూనే ఉన్నారు రెండో శరీరంతో పైకెగిరి ఆ పెద్దదైన ఎండిన కొమ్మని చేత్తో పట్టుకొని అలా దూరంలో వేశారు. నాకు చాలా ఆశ్చర్యం కలిగింది బాబ మీరు కూడా మీ గురువు గారి వలెనె చాలా విచిత్రమైనవారు కదా అని ఆశ్చర్యపడిన అప్పుడు బాబ నీవు నానుండి లీలచూడాలని ఆశించావు సందర్భం వచ్చింది లీల జరిగింది అని బాబ జవాబిచ్చిరి. ప్రదర్శనకై ఏయోగి లీళలు చేయడు సందర్భానుసారంగా వారి నుండి లీళ జరిగిపోవును అది ఇతరులకు మేలుజేసేదిగా ఉండును, చాలా మంది అది చూసి వినోదించుదురు, ఆనందపడుదురు అది యోగం యొక్క మహత్తు కొద్ది సేపులో చాలా ఆశ్చర్యం చూతువని నాతో సత్సంగంలో మాట్లాడుతూనే బాబ ఒక శరీరంతో పూర్ణంగిరి మాత దేవాలయం ముందు ఒకరు బండార అంటే అన్నదానం జరుపుతుండగ రెండోశరీరంతో అక్కడికి వెళ్ళి సాధువులు ఆకలితో ఉన్నారని నలుగురికి సరిపడ భోజనం అడగగా వారు ప్రేమతో ఇచ్చిరట బాబ తీసుకొచ్చిరి. 3వ శరీరంతో మా నుండి చాలా దూరంలో వస్తున్న ఒక మంచి భక్తుడి కారు పంక్షర్ కావడంతో చాలా స్పీడ్‌లో ఉన్న కారు

లోయలో పడపోగ కారును చేతితో ఆపి అందులో మహాభక్తురాలైన వృద్ధురాలికి చేతి విరగడంతో వారితో సంభాషణ చేస్తుంది. 4వ శరీరంతో ఔషధంకై పోయెను. 5వ శరీరంతో కారుటైర్ పంక్చర్ చేయించుటకు వెళ్ళెను. సాధువులకు భోజనం మొదటి శరీరం వడ్డిస్తుంది. 6వ శరీరం శారదానదిలో నీరు తెచ్చుటకు వెళ్ళగా, 7వ శరీరం దారితప్పి ఇద్దరు సాధువులు అడవిలో పోతుండగా వారికి పూర్ణంగిరిదేవి యాత్రకు దారి చూపుటకు వెళ్ళింది. 8వ శరీరం అడవిలో చెంచువాని పై పులి అఘాయిత్యం చేస్తుండగా రక్షణకై వెళ్ళెను. 10వ శరీరం మర్రిచెట్టుతొర్రలో ధ్యానముద్రలో ఉంచిరి. అక్కడ ధ్యానముద్రలో ఉండి 9 సమస్యలు ఒకే సమయంలో మధ్యాహ్నం 3 గం॥ల నుండి అరగంటలోపు అన్ని సమస్యలు పూర్తిజేసిరి. అందరు చివరికి మర్రి చెట్టు దగ్గరకు వచ్చి ఈ బాబాజీయే మాకు సహాయం జేసెను అనగా నేను ఆశ్చర్యపోతిని. నలుగురి భోజనం 20 మందికి బాబ వడ్డించగా మిగిలింది. అప్పుడు బాబాజీని నేను అడిగాను బాబ మీరు నాతోనే సంభాషిస్తున్నారు ఇన్ని లీలలెలా చేయగలిగారు. నేను మర్రిచెట్టు తొర్రలో ధ్యాననిమగ్నమై దివ్య దృష్టితో ఈ ప్రాంతంలో ఉన్న 9సమస్యలను చూస్తున్నాను. 9శరీరాలుగా మారి ఒక్కో సమస్య దగ్గరికి ఒకేసారి తొమ్మిది సమస్యలకు తొమ్మిది శరీరాలు సంకల్పం ద్వారా పంపి తొమ్మిది ఒకే సారి పూర్తి చేయించాను. ధ్యానముద్రలో ఉన్న శరీరములోని ఇచ్ఛా ప్రకారం అన్నీ కార్యాలు ఒకేసారి పూర్తయినవి. అప్పుడు అక్కడ ఉన్న సాధువులంతా బాబని స్తోత్రాలు చేశాము. జై అవధూతగిరి మహరాజ్‌కి జై అంటు బాబ మీరు పదిశరీరాలతోనైన యోగి సంచరించగలడనే వాక్యంపై నాకు శ్రద్ధ కలిగి అది చూడాలనే సంకల్పం కలగగానే మీరు తొమ్మిది మందికి సాయంజేసినట్టయింది. నేను మీ లీల దర్శించినట్టయింది అంటిని అక్కడుండే వారంతా ఎంతో సంతోషించి ఎవరిదారిన వారు వెళ్ళారు. బాబతో మేము శారదానదిలో స్నానం చేసి ఆ రోజు రాత్రంతా పూర్ణంగిరి పర్వతంపై క్రియాధాన్యంలో తెల్లవార్లు నిమగ్నమయినాము. 12 గం॥ల సేపు సా॥ 6 నుండి ఉ॥ 6 గంటల వరకు క్రియాధ్యానంలో నిమగ్నమైనాము. అప్పుడు నాలో నేను మహాశూన్యావస్థలోకి వెళ్ళాను. అందులో ఒక చుక్కలాంటి తెల్లని కాంతి పెరుగుతూ పెరుగుతు మహాకాంతియుక్తంగా మారింది. నక్షత్రంలా చంద్రుడిలా పూర్తి తెల్లగా మారింది. అలాగే అరుణోదయ సూర్యునిలాగ ఉండి కాంతి పెరుగుతూ మధ్యాహ్న సూర్యుడిలాగ మహాకాంతియుక్తంగ మారి అందులో పూర్ణంగిరి మాత దర్శనం జరిగెను. తర్వాత పరమ శివుడు త్రిశూల దారియై కైలాసంలో తపోదీక్షలో ఉండి ఆశీర్వదించినట్టు దర్శనం జరిగి తర్వాత ఆ కాంతి రకరకాలు పెరుగుతూ ఎంతో తన్మయత్వం పొందుతూ చివరికి కోటి

సూర్యుల ప్రకాశం కోటి చంద్రుల శీతలం శాంతిని ప్రసాదించేలాగ వివరించలేని బ్రహ్మానందరూప పరమ శాంతిరూప ఆనందం తన్మయత్వం కలిగెను. అప్పుడు శరీరం తనంతగా తాను, గాలిలోకి పైకి లేచి ఉంది. శరీరం ఉన్న భావన తెలియుట లేదు. ఆ కోటి సూర్యుల తేజమొక్కటే తనను తాను చూసినట్టుగా అనిపిస్తుంది. అదే నేను అయితే, నా శరీరమేది ఇన్ని రోజులు నా శరీరం అనుకునే శరీరంను నేను కాన, అయ్యో ఎంత విచిత్రం, మాయా ప్రభావంచే ఇన్ని రోజులు ఈ శరీరమే నేననుకొంటిని శరీరానికి నేను వేరై స్పష్టంగా శరీరమును చూస్తున్నాను. ఇక ఈ శరీరంపై నాకెందుకు మోహం అనే భావనలు ఉదయిస్తున్నాయి అదే స్థితిలో ఉన్నాను. బాబాజీ నేను పూర్ణంగిరి దేవి పర్వతం ఆవల ఒక గుహలో రహస్యంగా ఉండి ధ్యానంలో ఉన్నాము. మూడు రోజులు ధ్యాన నిమగ్నంలో ఉన్నాను. మూడవ రోజు బాబాజి శారదా నది తీర్థం ఒక బిందెడు తలపై పోసి తలపై బాగా మర్ధన చేసి ఓం అని నిర్వికల్ప్ సమాధిసే ఉటో తేరాజన్మ్ ధన్యహే దత్తదిగంబర్ అనిరి. ఒక గంట తర్వాత నెమ్మదిగా కల్లు తెరచి చూశానట. అప్పుడు బాబ ఇదే నిజం నాయన తక్కినదంతా మిథ్యా నీవు తప్ప ఈ సృష్టిలో నీకేది కనిపించలేదు, అదే సత్యం కనిపించేవన్నీ కల్పితాలు. అదే స్థితిలో జీవితాంతము గడుపుమనిరి. బాబ నన్నేమిచేశారు అని అడుగగా నీ ఆజ్ఞయ చక్రంలో నా బొటన వ్రేలుంచి నొక్కినాను నీవు ధ్యానావస్థలో ఉన్నప్పుడు నీకు తెలియలేదు. నా సంకల్పం నీ పూర్వ కఠోర సాధన నీ 3 సం॥రాల మౌన క్రియాతపస్సు నీ చిన్న నాటి సాధనలు నీవు ఈ స్థితి చేరుటకు ప్రతి ఒక్కటి సహాయమాయెను. ఎవ్వరు ఎవ్వరికి ఏది కలిగించలేరు. వారి వారి పూర్వ సాధనలు ఉంటేనే యోగులు కొంత సహకరిస్తారు. 12 సం॥రాలు శ్రీ రామక్రిష్ణులు తపస్సు చేయగ, తోతాపురి దిగంబర్ నాగబాబ శక్తిపాతం చేయగ, 4 రోజులు నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉండెను. ఆయన 12 సం॥రాలు తపస్సు తోడైయింది. అలాగే ఏ సిద్ధ పురుషులు శక్తిపాతం చేసినగాని వారి వారి పూర్వతపస్సు ఉంటేనే సిద్ధి ప్రాప్తి లేనిచో లేదు అని అవధూతగిరి బాబ చక్కటి విషయాలు తెలిపిరి. వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపి సాష్టాంగ ప్రణామాలర్పించి పూర్ణంగిరి దేవికి స్తోత్రాలు, ప్రణామాలర్పించి బాబాతో మూడు రోజులు గడిపితిని. నాయన నీవు తిరిగి వెళ్ళు నీ స్థానంలో తపస్సు చేస్తు అందరికీ క్రియాదీక్షలిస్తు నిస్వార్థంగా సమాజ సేవజేయి నా ఆశీర్వాదం నీకెప్పుడుండును అని నేనిప్పుడు బయలుదేరాలి ఎక్కడ ఇన్ని రోజులుండను నీకై ఉంటిని ధైర్యంగా ఉండి నీవు పొందిన అనుభూతిని స్మరిస్తు ఉండు ఎప్పుడూ ఇదే స్థితిలో ఉండు శుభం అనిరి.

తన శరీరాన్ని పశుపక్షులుగా మార్చే సాధువు

భారత దేశంలో ఇప్పటికీ ఎంతో గొప్ప యోగులున్నారు. జ్ఞానిని తెలుసుకోవాలంటే జ్ఞానివే కావాలంటారు మహనీయులు. నేను ఎంతో వైరాగ్యంతో తిరుగుతున్నాను. హిమాలయాలు, పర్వతాలు, నదీతీరాలు, మహా అరణ్యాలు, క్రూరజంతువులు, విషసర్పాలు, కొండచిలువలు, సుమారు 70 పీట్ల ఎత్తు చెట్లున్న అరణ్యాలు, మధ్యాహ్నమే అర్ధరాత్రిలాంటి ఘోర అరణ్యాలు, ఐదారుదారులతో ఏ దారినపోవాలో తెలియని అయోమయం ముళ్లతో కూడిన ఇరుకైన దారులతో కూడిన పర్వత శ్రేణుల గుండా దేహభ్రాంతి కలిగిన వాడెవ్వడు ఒంటరి ప్రయాణం చేయడు. కేవలం భగవంతుని అన్వేషణకై వెళ్ళే తీవ్రవైరాగ్యం గల సాధు సత్పురుషులు తప్ప వారికి దేనిపై ఆశగాని దేహ భ్రాంతిగాని ఉండదు. భగవంతుని అన్వేషణలో సాధనలో దేహంపోయిన లెక్కచేయనివారే నిజమైన సాధుసత్పురుషులు. నా దగ్గర ఏమిలేవు ఒంటిపై చిరిగిన వస్త్రాలు, చిరిగిన పాతజోలె, నాలోని భావనలు నేను ఏది ఆశించిరాలేదు కాని భగవంతుడు నాకు అన్నివిధాల కష్టమో, దు:ఖమో ఏదైనా గాని యోగుల, అవధూతల దర్శనం చేయించి మేలు చేస్తున్నాడు. వారి సత్సంగంలో అనుభవజ్ఞులు కనుక మనస్సు కుదుట పడుతుంది. ఇతరులు కేవలం ప్రవచనాలిచ్చే వారిపై నాకు గురి లేదు వట్టి మాటలు నాకు రుచించకనే యోగులదర్శనానికి విద్యనేర్చుకొనుటకై ఇంత శ్రమ చేస్తున్నాను. ఇది ఇష్టమైన పని కనుక కష్టంగా లేదు. నాలోని భావనలు ఆహా నావద్ద ఒక కెమెరా ఉండిన ఎంత బాగుండును నేను ఇంత మంది సిద్ధపురుషులను దర్శిస్తున్నాను వీరిని సమాజంలో పరిచయం చేసి ఇంకా భూమిపై తిరిగే రహస్య సిద్ధ పురుషులున్నారు అందుకే భూమాత ఎంతటి పాప భారాన్నైన మోస్తుంది. కొందరు సూక్ష్మ రూపంలో కొందరు రహస్యంగా తిరుగుతూ, కొందరు తపస్సులో ఉండి లోకం చల్లగా ఉండాలని కోరుతున్నారు. అందుకే భూమి ఇప్పటికి ధరిస్తుంది అని నిరూపించాలని నాకనిపించింది. లేనిచో సమాజం ఎంతో అభివృద్ధిలో ఉంది అనుకుంటున్నారు కాని అందులో సత్పురుషులు నరులు కొందరే నరరూప రాక్షసులే ఎక్కువ ఒక్కొక్క పట్టణంలో రోజుకు కొన్ని లక్షల కోళ్ళు, మేకలు, గొర్రెలు, చేపలు, ఆవులు తినుటకు జంతుబలులు చేస్తున్నారు. మోసాలు, కుట్రలు, పగలు, మారణహోమాలు అంతులేదు. సమాజం ఎంతో అభివృద్ధి అవుతున్నా మానవులు పూర్వం వారికన్న ఎక్కువ అరాచకాలు చేస్తున్నారు. ప్రతి రంగంలో లంచాలు, మోసాలు, అబద్దాలు, హత్యలు, మానబంగాలు, అరాచకాలు,

మన పూర్వికులే మేలు, వారు సాదాసీద జీవితాలు గడిపి ప్రశాంతమైన, శాంతియుతమైన, సహజమైన, ధర్మమైన, జీవనం గడిపిరి. కష్టపడి జీవిస్తు ఆరోగ్యకరమైన ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవిస్తు దేనికి హాని కలుగకుండా సత్యవంతమైన జీవితం గడిపిరి. కాని మానవుడు ఇంత అభివృద్ధి చెంది కూడా లాభమేమి మనస్సు శుద్ధంగా కాలేదు. అతనిలోని వికృత చేష్టలు, రాక్షస గుణాలు పోతలేవు. ఇవి కేవలం వినాశనానికే అందుకు స్వార్థమానవునికి ఇప్పుడు మనశ్శాంతి లేదు, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అసలు లేదు. సంపాదనే ధ్యేయంగా 100 తరాలకు సరిపడ ఒక్క వ్యాపారి, ఒక నేత సంపాదిస్తున్నాడు. విద్యా సంస్థలు, ఫ్యాక్టరీలు, ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు, దేవాలయాలు, ఆశ్రమాలు, భక్తి ఒకటనీ లేదు అన్నీ రంగాలు మోసపూరితమై కలుషితమైనాయి. కోటికొక్కరు సత్యవంతులు, భక్తిపరులు, నిజాయితీపరులు కలరు. వారు కూడ దుర్మార్గులతో కష్టాలు పడుతున్నారు. యోగులు, ఋషులు, సాధుసత్పురుషుల పాదధూళితోనే లోకం ఇంకా చల్లగా ఉంది అనే దానికి నేను దర్శించిన యోగులే నిదర్శనం. నేను దర్శించని తిరుగాడే యోగులు సూక్ష్మ శరీరంలోని యోగులు, తపస్సంపన్నులు ఇంకా చాలా కలరు వారందరికీ నా సాష్టాంగ ప్రణామాలు వారులేనిదే భూమి నిలువదు. మానవుడు నిజముగా, శాంతిగా, సుఖముగా, ఆనందముగా, ఆరోగ్యముగా జీవించాలంటే మన పూర్వీకుల జీవన విధానమే, పద్ధతులే ధర్మపరమైన జీవనమే అనుసరించాలి. అభివృద్ధనే పేరుతో కష్టాల పాలు కారాదు. అభివృద్ధి అయిందానికి గుర్తు దినదినం మంచి గుణాలు మంచి నడవడి పవిత్ర జీవితమే అభివృద్ధికి గుర్తు. భౌతిక అభివృద్ధిలో వికాసంతో పాటు ఆధ్యాత్మికంలో, పవిత్రతలో కూడా అభివృద్ధి కావడమే నిజమైన వికాసం, అభివృద్ధి. యోగులు, ఋషులు చూపిన మార్గంలోనే శాంతి, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆత్మజ్ఞానం లభించును. దీనితోనే శాంతికాని భౌతికమైనవి ఎంత అభివృద్ధి అయిన ఎన్ని పొందిన శాంతి లేదు. శాంతిలేనిచోట సుఖమెక్కడిది, సుఖంలేనిచో జీవితం దేనికి అన్నీ చేసేది, సుఖకరమైన జీవితానికే కదా దీనికై యోగులు చూపిన మార్గమే అనుసరించాలి. ఉత్తర ప్రదేశ్‌లో చిత్రకూటం కలదు. నైమిశారణ్యంలో ఋషులు 12 సం॥లు ధారవాహికంగా యజ్ఞాలు మరియు, సకల పురాణాలపై సత్సంగాలు చేశారని మనం పురాణాల్లో విన్నాము. నైమిశారణ్యం దర్శించి అక్కడ భాగవత సత్సంగం నిత్యంజరుగును. అందులో పాల్గొని అటు నుండి చిత్రకూటం బయలుదేరాను.

పశు - పక్షులుగా శరీరాన్ని మార్చేయోగి

చిత్రకూటం తులసీదాసు కొంత తులసీ రామాయణం అక్కడుండి వ్రాశాడు. నదీ తీరంలో వరుసగా ఆశ్రమాలతో మహాసుందరమైన ప్రదేశం. 4కి.మీ. దూరంలో హనుమంతుడు తోక చల్లార్చుకున్న ప్రదేశంలో కొండపై హనుమాన్ గుహ, దేవాలయం ఉంది. ఆ పర్వతంపై చదునైన ప్రాంతంలో ప్రశాంత ప్రదేశంలో ఒక చెట్టు క్రింద ఒకయోగి కేవలం మాసిన కౌపీనం ధరించే ఉన్నాడు. తన జడలు రుమాల్ వలె తలపాగలాగ తలకు చుట్టుకొని చక్కగా ఆసనం వేసుకొని చిన్న బండపై కూర్చున్నాడు. సాయంత్రం 6 గం॥ల సమయం, చక్కగా ధ్యానముద్రలో ఆ యోగి ఉన్నాడు. ఆ యోగికి ప్రణమిల్లి అక్కడే ధ్యానంలో నేను కూర్చున్నాను. పక్షులు సాయంత్రానికి గూటికి చేరుకుంటాయి గదా ఆ పెద్ద వృక్షంపై అన్నీ పక్షుల్లొచ్చి వాలుతున్నాయి. పక్షుల శబ్దం అల్లరి బాగా వినిపిస్తుంది. మహాత్ముడు కల్లు తెరచి చూశాడు. వేరే జాతి పక్షి ఇంకో జాతి పక్షిని పొడుస్తుంది అది బాగా అరుస్తుంది. చీకటి పడుతుంది బయటికి వెళ్ళలేక అది అరుస్తు భరిస్తుంది. ఈ యోగికి కోపం కలిగింది, కొద్ది క్షణాల్లో యోగి శరీరం మాయమయింది. 2 ని॥లో మళ్లీ నాకు కనిపించింది. ఈలోపు పక్షుల అరుపుతగ్గింది. నాకేమి అర్థం కాలేదు, 2 నిమిషాలు మీరెక్కడ మాయమైనారని యోగిని అడుగగా, నాయన మానవుల వలెనే పక్షుల్లో ఒక జాతి అంటే ఇంకో జాతికి పడదు వాటి గొడవని తీర్చి వచ్చాననిరి. వివరమడుగగా నీ ముందు నుండి వెళ్ళిన పక్షిని నేనే పక్షిగా మారి మొదటి పక్షిని పొడిచే పక్షి మాటలకు విననిచో ముక్కుతో బలంగా రెండు పోట్లుపొడిచి, రెండో పక్షికి అండగ నిలువగా పొగరుబోతు పక్షి పారిపోయి చెట్టు చివరి కొమ్మపై శబ్ధం కాకుండా కూర్చుంది. ఈలోగా నేను పక్షిదేహం వదిలి మామూలు శరీరం దాల్చితిని అని జవాబిచ్చిరి. ఆహా ఏమి వింతయోగులు పక్షుల గొడవని కూడా పరిష్కరించిరి. బాబ తమరి నామదేయం శాంతిపురి అని గురువు పెట్టారు. అంటే తమరు నాగసాధువు గదా బాబ అనగా అవును నాయన పదినామాలలో పురి ఒకనామం సన్యాస సాంప్రదాయంలో, నిజంగా బాబ మీరు శాంతికాములే అశాంతి ఇష్టపడరు అంటిని. బాబ మీరే సాధనలు చేస్తారు. మాగురువు నాకు కేవలం యోగంతో కూడిన ధ్యానమే శిక్షణనిచ్చి నీ ఆత్మని నీవు ఉద్ధరించుకో నిన్నెవరు ఉద్ధరించరు అనిరి, యోగమార్గంలో ఎన్నో సిద్ధులొస్తాయి ప్రదర్శనకు చూపి భ్రష్టుడివి, అహంకారివి కాకుండా ఆపద కాలంలోనే వినియోగించి నలుగురికి మేలుజేయి, శాంతిగా రహస్యంగా జీవించు లేదా సమాజం నిన్ను శాంతిగా జీవించనీయదు అని మా గురువు గారు చెప్పిరని శాంతిపురిజీ జవాబిచ్చిరి. బాబ నేను

కొద్దిసేపు సత్సంగం జరిపిన తర్వాత మాటలలో ఏమీలేదు నాయన ధ్యానం చేసుకో అనిరి. ఇద్దరం ధ్యానంలో రాత్రంతా కూర్చున్నాము. తె॥ 3 గం॥లు కావస్తుంది. చిన్న బక్క చిక్కిన ఎలుగుబంటిని పెద్ద ఎలుగు బంటి ఘోరంగా పంజాలతో కొడుతూ తరుముతూ మా చెట్టు దగ్గరికి వచ్చాయి. బక్క ఎలుగుబంటిని బలమైన ఎలుగుబంటి ఘోరంగా కరుస్తుంది. భయంకర శబ్ధాలకు బాబ కళ్లు తెరచిరి. నేను బాగా గమనిస్తున్నాను. బాబ ఒక బలమైన ఎలుగుబంటిలాగ రూపం మార్చి ఆ బలమైన ఎలుగుబంటిని, తన పంజాలతో నాలుగు తన్ని బక్కచిక్కిన ఎలుగుబంటి వైపు నిలిచెను. ఆ ఎలుగుబంటి భయంతో వణుకుతు పారిపోయినది. బక్క ఎలుగుబంటి కృతజ్ఞతతో ధన్యవాదం తెలిపినట్టుగా కళ్లలోకి చూసి రెండో వైపు వెళ్లిపోయినది, 5 ని॥ల్లో బాబ యదా ధ్యానముద్రలో కూర్చొని ఉండిరి. బాబ మీరు జంతువులకు సాయం చేసినట్టు మనుషులకు కూడా సహాయం చేస్తారా! జంతువులు అజ్ఞానంలో ఉంటాయి అవి మారవు మనిషికి దేవుడు జ్ఞానమిచ్చాడు సత్పురుషులను, యోగులను చేరి వాడే మారాలి. మారనిచో అతను రెండుకాళ్ల జంతువే అత్యవసరమైతే అన్నీ జీవులకు మేలు చేస్తాను నా గురువాజ్ఞ అది అనిరి. బాబ మీరు జంతువులుగా శరీరం దాల్చుట ఎలా సాధ్యము దయచేసి తెలుపండి అనగా, యోగి ఏ పక్షిగా గాని, జంతువుగా గాని వాటి శరీరాన్ని మనస్సులో ఊహించుకొని ధ్యానించితే ఆయా జంతువులుగా మారగలడు యోగంలో సిద్ధిపొందిన వారికే ఇది సాధ్యమవును అని శాంతిపురిబాబ తిరిగి ధ్యానముద్రలో మౌనంపాటించిరి. తెల్లవార్లు నేను కూడా ధ్యానం చేసుకొన్నాను ఉదయం కళ్లు తెరచి చూస్తే శాంతిపురిబాబ లేరు. వారు ఎప్పుడెల్లిపోయారో నాకు తెలియదు శాంతికాముకుడు తక్కువ మాట్లాడుతాడు, ఎవ్వరికి తెలియకుండా కొన్నిసార్లు తనను మరుగు పరుచుకొనుటకు పక్షులుగా, జంతువులుగా మారిన మనం గుర్తించలేము ఏ దేశమైతేనేమి ఈ యోగులు చిత్రవిచిత్రమైన వారు.

నిరాహారి నిద్రపోని యోగి మౌనిబాబ

ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని వైద్యనాథ్ జ్యోతిర్లింగం దర్శించి పంజాబ్ మీదుగా హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని అమ్మ వారి శక్తి పీఠములు దర్శిస్తూ వెళుతున్నాను. దక్షయజ్ఞంలో అమ్మవారి శరీరం దహనం కాగా కాలిన శరీరమును శివుడు విరహ వేదనతో భుజంపై వేసుకొని వెలుతుండగా 108 చోట్ల శరీర అవయవాలు పడినచోట శక్తి పీఠాలుగా మారాయని పురాణాల్లో కలదు, అందులో 54 లేదా 18 శక్తి పీఠాలు ముఖ్యమైనవిగా ఆదిశంకరులు తెలిపారు. గాజులు పడినవి కంగనాదేవి, కల్లుపడినచోట నయనాదేవి నాలుక పడినచోట జ్వాలాముఖి ఇలా వరుసగా దర్శిస్తూ వెళుతున్నాను, ఇవన్ని హిమాచల్‌లోనివి జ్వాలాముఖికై

25 కి॥మీలు అరణ్యంలో నడిచివెళుతున్నాము. నేను వెళుతుండగా ఇద్దరు గురు శిష్యులు దారిలో కలిశారు. వారితో సత్సంగం చేస్తూ పోతున్నాను. శిష్యుడు పండ్లు తింటున్నాడు గురువుకు ఇవ్వలేదు. నన్ను తినమన్నాడు నాకేమి వలదు కాని మీ గురువుకు ఇవ్వవేమి అని అడిగాను. గురువుగారు నిరాహారి అన్నారు. మీ గురువు గారి పేరేమి అని అడిగాను మౌనిబాబ అని అన్నారు. పేరు అదేనా అవును ఆయన ఎక్కువ మటుకు మౌనంగా ఉంటారు కనుక వారిని అందరు మౌనిబాబ అందురనెను. మీ పేరు అనగా కమ్లీబాబ అనెను అదేమి పేరు, నేను ఎప్పుడు భుజంపై నల్ల గొంగడి, గురువుగారి ఆసనం మోస్తాను కనుక అందరు కమ్లీబాబ అంటారు. అందులో మా గురువు గారు కాళి కమ్లీబాబ సాంప్రదాయంలోని వారు పూర్వం హిమాలయాల్లో భుజంపై గొంగడితో తిరిగే మహాయోగి రాజులని శిష్యులుగా మార్చి హిమాలయాల్లో సాధువులకి యాత్రికులకి అన్నీచోట్ల సత్రాలు ఆశ్రమాలు కట్టించిన యోగి కాలి కమ్లీబాబ వారి పేరులోని కమ్లీబాబగా నన్ను అందరు పిలుస్తే మా గురువుకు ఆనందం అనిరి. కాలికమ్లీ బాబా అంటే గురువు గారికి మౌనిబాబకు చాలా ఇష్టమని కమ్లీబాబ తెలిపిరి. జ్వాలాముఖి వచ్చాము జ్వాలాముఖిని దర్శించాము గుడిలో అమ్మవారి నోట్లోంచి జ్వాల అగ్నిజ్వాలలా వస్తుంది. అది సహజ సిద్ధమైనది. కొండ చర్యల్లోంచి ఏదైన విద్యుత్ ప్రభావంతోనైన రావాలి, అమ్మవారి గొప్పనైన లీల అది. గుడినుండి పైకి వెళితే అక్కడ పెద్ద కొండ కలదు. పైన చిన్న గుడికలదు. గుడి వెనకాల కొండ మహారణ్యం. సాయంత్రం 5 గం॥లకి గోరఖ్‌నాథ్ సత్రంలో కమ్లీబాబ భోజనం చేసి వచ్చారు. వాళ్ళ గురువు నేను ప్రక్కనే కూర్చున్నాము మౌనిబాబ నిరాహారి ఏమి తినరు. గుడిపైన కొండ పై గోరఖ్‌నాథ్‌జీ తపస్సు చేసినట్టు చెపుతారు అది మహా సుందరమైన పర్వతం. మౌనిబాబ మేము అక్కడే బస చేశాము. మౌనిబాబ తెల్లవార్లు కళ్లు తెరిచే ధ్యానం చేసేవారు. మేము ధ్యానం చేసి పడుకొని మళ్లీ రాత్రి 3 గం॥లకు లేచి ధ్యానంలో కూర్చొన్నాము. మౌనిబాబ అలాగే కళ్లు తెరిచే ధ్యానం చేస్తున్నారు. ఉదయం వారి శిష్యున్ని అడిగాను. బాబ నిద్రపోరా అని, లేదు నా చిన్న నాటి నుండి బాబ సేవలో ఉన్నాను వారు ఎప్పుడు నిద్రపోగా నేను చూడలేదని వారి శిష్యుడు చెప్పిరి. ఉదయం 10 గం॥లకు అక్కడి నుండి 60 కిలో మీటర్లు ఉన్న బాబా బాలక్‌నాథ్‌కు బయలుదేరాము, అక్కడ బాల శివున్ని దర్శించాము. మౌనిబాబని 3 రోజులు నేను గమనించాను. వారు మాట్లాడింది లేదు, తిన్నది లేదు, నిద్రపోయింది లేదు. ఆహా యోగులెంత విచిత్రమైనవారు. తిండి, నిద్ర, మాటలతోనే సామాన్యమైన వ్యక్తులు జీవితం గడిపేస్తారు. అవి ఒక్క రోజు లేకున్న జీవించలేరు. అన్నింటిని ఒక యోగి మాత్రమే ఆధీనంలో ఉంచుకొనగలడని అర్థమయ్యెను మౌని బాబని ఇబ్బంది పెట్టమనసొప్పక వారికి ప్రణమిల్లి సెలవు తీసుకుంటిని.

పక్షులు, జంతువులతో మాట్లాడే యోగి

కాట్రా వైష్ణవి దేవి మందిరానికి వెళ్ళాలనే సంకల్పంతో కాట్రా వచ్చి అమ్మవారి దేవాలయానికి వెళుతున్నాము. 18 కిలో మీటర్లు నడక రాత్రి అయ్యింది. కాని సాధువుల కేమి భయం, ముగ్గురం బయలుదేరుతున్నాము. మాతో వచ్చే సాధువుపేరు, జంగిల్ బాబ ఎప్పుడు అడవుల్లో తిరుగుతాడు కనుక జంగిల్‌బాబ అంటారట. వారికి అన్నీ రకాల అడవులు పరిచయం జంతువుల భాష కూడ తెలుసు. గొప్ప యోగి సుమారు 90 సం॥ముల వయస్సు. అర్ధరాత్రి తోవలోనే ఒక పెద్దపులి పడుకోనుంది. అరణ్యం వాటి రాజ్యం వాటి ఇష్టం అనిరి. జంగిల్‌బాబ అది మహాకౄరమైన పొగరుబోతు పులి దయాదాక్షిణ్యం లేనిది చాలా ఆకలితోను, కోపంతోను ఉంది మీరెల్లి ఆ చెట్టు పైన కూర్చోండి అనిరి. జంగిల్‌బాబ దిగంబరి పెద్ద జడలతో భారీ శరీరం, ఎంతో అనుభవం గల యోగి. పులికళ్ళు లైట్ వేసినట్టు కాంతిగా కనిపిస్తున్నాయి. జంగిల్‌బాబ పులి భాషలో అరుస్తూ రాళ్ళ మధ్యగుండా పోయి చెట్టు ఎక్కిరి. పులి లేచి ఇటు అటు చూస్తు వడివడిగా పరుగెత్తుతూ అడవిలోకి పరుగెత్తెను. మెల్లగా బాబ మా వద్దకు వచ్చి చెట్టు దిగండి అని చెప్పిరి. అప్పుడు అందరం వడివడిగా నడుస్తూ వెళ్ళాము. బాబాతో చిన్నగా మాట్లాడుతూ నడుస్తున్నాము. పులితో ఏమి మాట్లాడారు బాబ అది అరణ్యంలోకి అలా పరుగెత్తెను. అనగా బాబ ఒక బలమైన పులిలాగ కంఠం చేసి మిత్రమా ఆకలితో ఎందుకు చస్తున్నావు అలాగే చక్కగా అడవిలోకి పరుగెత్తిరా ఇక్కడ బలమైన అడవి బర్రె ఒక్కతే పడుకొని ఉంది ఇద్దరం చెరో పక్క వేటాడి తృప్తిగా తిందాము అని దాని భాషలో అరుపుల రూపంలో మాట్లాడాను. దానితో అది అడవిలోకి పరుగెత్తిందని బాబ చెప్పగా మేము ముగ్గురం పట్టలేని ఆనందంతో చాలా నవ్వుకున్నాము. తె॥ 5 గం॥లకే స్నానాలాచరించి, వైష్ణవి దేవి గుహలోకి ప్రవేశించి ఆదిలక్ష్మి, ఆదిశక్తి, మహా సరస్వతి అమ్మ వార్లను దర్శించి, ఒక వైపు నుండి గుహద్వారా ప్రవేశించి రెండో వైపు గుహగుండా బయటికి రావచ్చు. కొండకే చాలా పొడవైన స్వరంగ గుహ అది. మధ్యలో విశాలమైన గుహ, రెండు వైపుల దారులతో కూడిన సహజ గుహ మందిరము. మరునాడు మధ్యాహ్నం బయలుదేరి వస్తున్నాము. దారిలో కొండెంగలు పోట్లాడుతూ దారి కడ్డముగా ఉన్నాయి. జంగిల్ బాబ కొన్ని విచిత్ర శబ్దాలు చేశారు దానికి కోతులు అడవిలోకి పారిపోయినాయి. ఆ శబ్ధాల అర్థమేమి బాబ అని అడుగగా అవి అడవి కుక్కల శబ్దాలు, వాటి శబ్దానికి కోతులు భయపడిపోయినాయి అడవి కుక్కలకు కోతులు భయపడుతాయని జంగిల్ బాబ చెప్పిరి. అలాగే కాకులు అడవి జంతువు కలేబరం ముక్కలు త్రోవలోకి ఈడ్చుకొచ్చి కొట్లాడుతున్నాయి. జంగిల్‌బాబ 10 రాబందుల గుంపు ఒచ్చినట్టు శబ్ధం చేశారు. కాకులు పారిపోయినాయి. లేనిచో కాకులు త్రోవకు

అడ్డుగా తొలగట్లేవు, ఇలాగే నాగుపాము జేరిపోతు రెండు త్రోవలోనే పెనవేసుకొని పోవట్లేవు అప్పుడు జంగిల్‌బాబ ముంగీసల గుంపు అటువైపు వస్తున్నట్టు అరుపులు చేశారు. అప్పుడు ఆ రెండు అడవిలోకి జారుకున్నాయి. బాబతో చాలా విచిత్రమైన అనుభూతి కలిగెను. బాబ మీకు ఈ పక్షులు జంతువుల భాష ఎలా వచ్చెను. అనగా నేను యోగంలో ఎక్కువ గడిపేవాన్ని నా వయస్సులో ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ అరణ్యాల్లో ఉండేవాన్ని జంతువులతో నాకు కొన్ని సమస్యలేర్పడ్డాయి. అప్పుడు ఎలాగైన వాటి భాష నేర్చుకోవాలనే తపన కలిగెను. వాటి భాషపై దృష్టి పెట్టి తదేక ధ్యానం కఠోరంగా చేశాను. చిన్న చిన్నగా వాటి భాష రోజు సాధన చేశాను. అడవిలో జంతువులతో మాట్లాడుట, మంచి వాటితో స్నేహం చేసేవాడిని. దుష్టమైనవైతే అవి దేనికి భయపడునో వాటి శబ్దాలతో భయపెట్టి తరిమే వాడిననిరి. ఈలోగా వెలుతుండగా అడవి ఏనుగుల గుంపు మా వైపు పరుగెత్తుకుంటు వస్తుంది. అది భయంకర దట్టమైన అడవిలో కాశ్మీర్ వైపు వెలుతున్నాము. పెద్దనైన దంతాలు, బలమైన శరీరాలతో కూడిన ఏనుగులు అవి క్రూరమైనవి. దంతాలతో పొడుస్తాయి, తొండంతో కొడుతాయి జంగిల్‌బాబ సింహాల గుంపు అటు వస్తున్నట్టుగా భయంకరమైన అరుపులు అరిచారు. ఆ దెబ్బకి ఏనుగుల గుంపు వెనకకి పరుగెత్తాయి. బాబ జంతువుల శబ్ధాలపై దృష్టి పెట్టి ధ్యానించినంత మాత్రాన జంతువుల భాష ఎలా అబ్బును అనగా అది సిద్ధపురుషులకే సాధ్యమనిరి బాబ. యోగి దేనిపై దృష్టి పెట్టి ధ్యానించిన దాన్ని వెంటనే గ్రహించుననిరి. ఏది సంకల్పిస్తే ఆ విద్య వెంటనే వచ్చును యోగికి. సంకల్ప మాత్రంలో ఏదైనా చేసే శక్తి సిద్ధపురుషులకి ఉండును అనిరి జంగిల్‌బాబ. బాబతో వారం రోజులు యాత్ర చేసి సెలవు తీసుకుంటిని.

విషం తిని కూడ జీర్ణించే యోగి

నేను దక్షిణ యాత్రలో శ్రీరంగం, రామేశ్వరం, కన్యాకుమారి దర్శిస్తూ, కేరళ గురువాయూరు శ్రీకృష్ణుని దర్శించి వస్తున్నాను. నాకు చిరిగిన వస్త్రాలతో ఉన్న ఒక సాధువు కనిపించారు. పాపం ఆ సాధువుకు హిందీభాష ఒక్కటే రావడంతో దక్షిణయాత్ర కొంచెం కష్టంగా సాగుతుందని గమనించాను. ఆయన ఎవ్వరిని ఏది అడగడు. ఎవరైన ఏదైన ఇస్తే ఆయనకు నచ్చితేనే తీసుకుంటాడు. అదీ కూడ తినే పదార్థములనే, మంచి ప్లాస్టిక్ ప్లేటులో పాలు గోధుమ జీడిపప్పుతో మంచిరుచిగా చేసిన దేవుడి ప్రసాదం అది. పాయసంలో విషం కలిపి పిచ్చికుక్కలు పిల్లలని కరుస్తున్నాయి వాటిని చంపాలని అక్కడ త్రోవకు దగ్గరలో పెట్టారు. ఒక చిన్నబాబు ఈ సాధువుని చూసి ఈయన 3 రోజుల నుండి ఏమి తిననిది గమనించి, దయతలచి, ఆప్లేటు తెచ్చి బాబకు ఇచ్చెను. ఆ బాబుకు

కూడా తెలియదు అది విషం కలిపిన పాయసమని. అప్పుడు బాబ అది తృప్తిగా భోజనం చేసెను. బాబతో మీరెక్కడి నుండి వచ్చారనగా అంతా నా ఊరే అనిరి. ఎక్కువ ఉత్తర భారత్‌లో ఉంటాననిరి. తమరి పేరు అనగా పాగల్ మహారాజ్ అనిరి. అలా ఎందుకు అంటారు అనగా నేను పిచ్చివాని వలె ఉన్నందుకు ఆ ప్రాంతం వారంతా అలాగే పిలుస్తారనిరి. ఈ లోపు ఒక ఆవిడ వచ్చి అక్కడున్న బాబుని ఇక్కడొక ప్లేట్లో పాయసముండే ఆ ప్లేటేది అనెను. ఆ బాబు ఆ సాధువు 3 రోజుల నుండి ఏమి తిన్నట్టు కనిపించలేదు. ఏ ఊరివాడో ఈ ప్రాంతం భాష కూడా వస్తలేదు పాయసం అతనికిచ్చానని ఆమెకు ఆ బాబు జవాబిచ్చెను. అప్పుడు ఆవిడ పరుగెత్తుకొని వచ్చి అయ్యో బాబ అది పిచ్చికుక్కలు పిల్లల కరుస్తున్నాయని అవి చనిపోవుటకు పెట్టిన విషం కలిపిన పాయసం అది అయ్యో మీరు అది భుజించారా ఎంత పని జరిగింది అని ఆవిడ చాలా బాధపడుతుంది. అప్పుడు బాబ అంతా భగవాన్‌కా ఇచ్చా అని మౌనముగా ఉండెను. అందరు డాక్టర్ దగ్గరికి రండి అనసాగిరి బాబ దానికి ఒప్పుకోలేదు. విధి ప్రకారమే జరుగనని మౌనంగా ఉండిరి. 4గం॥లు గడిచింది. ధ్యానముద్రలో బాబ ఉన్నారు. విచిత్రము బాబకు ఏమి కాలేదు. అందరు ఆశ్చర్యపోయారు. అక్కడి నుండి బాబ జారుకున్నారు. ఊళ్ళో నుండి వెళ్ళి అడవిలో కూర్చున్నారు బాబాని అనుసరించాను. బాబ విషముతో కూడిన పాయసం తిన్నా మీకేమి కాలేదు ఇది ఆశ్చర్యంగా ఉంది అని అడిగాను. నాయన యోగిని అదేమి చేయగలదని పకపక నవ్విరి. బాబ తమరిది ఏ సాంప్రదాయం తమరి గురువెవరు. కబీరుదాస్ సాంప్రదాయం నాది, దివాన్ బాబ నా గురువు ఆయన ఎవ్వరు పిలిచిన పలికేది లేదు. అందుకే అందరు అలా పిలిచేవారు. దివాన అంటే నిర్లక్ష్యమైన వ్యక్తి, పాగల్ అంటే పిచ్చివాడు. అయ్యోబాబ మీరు వీటినే పేర్లుగా స్వీకరించారా యోగికి అవమానాలు కూడా సన్మానాలేనా, దూషనములు కూడా భూషనములేనా ఎంతగొప్ప మహాత్ములు మీరు, లోకంలో పిచ్చివాళ్లలా తిరుగుతున్నారు అన్నాను. బేటా ఎంత గొప్ప సాధకులైన నేను అనే అహంకారం విడువకున్నారు. ఇది సాధకులకు పెద్ద అడ్డు గోడ అహం నశిస్తేగాని మనిషి బాగుపడదు అనిరి. మీకు సమాజంలో గుర్తింపులేదా బాబా అనగా నేను పూర్వం ఏకాంతంలో 40సం॥లు తపస్సు చేశాను. నా గురువు తపస్సు చేసిన గుహలో అది కాశ్మీర్‌లో ఉంది. తర్వాత పూటకో ఊళ్లో పిచ్చివాడిలాగ తిరిగే మాకు గుర్తింపు దేనికోసం, నశించు దేహానికేనా గుర్తింపు ఆత్మ నాఅంతటా అందరిలో ఉంది అని బాబ పలికెను. మీరు ఏ సాధన చేశారు. వయస్సులో ఉన్నప్పుడు అష్టాంగ యోగంలో సిద్ధి పొందాను. ఇప్పుడు ఏ నగరంలో ఉన్న వారానికన్న ఎక్కువుండను రాత్రంత ధ్యానంలో గడిపి పగలు ఏదైన చెట్టు క్రింద పడుకోనో కూర్చోనో ఉంటాను.

నేను పూర్వం ఒక ఊళ్లో వస్త్రాలు లేకుండా తిరిగేవాన్ని. ఊరివాళ్ళు పిచ్చివాడు ఇలా తిరుగుతున్నాడు మాకు కష్టంగా ఉంది అని నాకెన్నోసార్లు విషం పెట్టారు అయినా నేను చావలేదు. అప్పటి నుండి పాగల్ మహరాజ్ అని పిలిచేవారు. విషము నా జీవితంలో ఎన్నో సార్లు ఆరగించాను. యోగి యొక్క జఠరాగ్ని విషంను కూడా జీర్ణించి వేయును. ప్రతిసారి విషం తినేది నాకు తెలుసు అనిరి బాబ. అయ్యో తెలిసి కూడా తింటారా అంటిని మాకు దేహాభిమానం లేదు. ఆకలిలో ఏది ముందుంటే అదే తినేస్తాము. ధ్యానావస్థలో ఉండి తింటాము. ధ్యానంలో ఉండి జీర్ణిస్తాము అంతా పరమాత్మగా బేధం లేకుండా చూసేవారిని ప్రకృతి మాత కాపాడుకొనునని పాగల్ మహరాజ్ ఎన్నో యోగపరమైన విషయాలు చెప్పిరి. అవధూతలు వారిష్టం మౌనమో లేదా ఎప్పుడో ఓసారి తనకు నచ్చినవారితో కొంత మాట్లాడుతారు. తిరుగుతూనో కూర్చోనో ధ్యానంలోనో ఎలా అయినా ఉంటారు, దేనికి బంధింపబడక స్వేచ్ఛగా ఆత్మలో ఆత్మద్వారా ఆనందిస్తుంటారని పాగల్ మహరాజ్ చెప్పిరి. వారికి ప్రణమిల్లి సెలవు తీసుకుంటిని.

ధ్యానం చేయనిచో ఎవరికి శాంతి ఉండదు

నా వద్దకి 28ఏళ్ళ వయస్సు సాధువు 100కిలోల బరువు గలడు శాంతిలేదని తన ఆశ్రమం వదిలి అడవికెలుతానని వచ్చెను. తన గురించి చెప్పుకున్నాడు చిన్ననాడే దైవప్రేరణతో భక్తిలోకి వచ్చాను, చదువురాదు దేవాలయం అన్నసత్రం భక్తులచే నిర్మాణం చేయించా చక్కగా నడుస్తున్నాయి. నా వద్దకి ఎంతో మంది ధనవంతులు మరియు బీదలు అందరు వచ్చి ఇది కావాలి అది కావాలి అని అడుగుతారు. వారికి పరిష్కారాలు చెప్పడం, యంత్రాలు ఇవ్వడం నిమ్మకాయలివ్వడం చేస్తుంటాను. ఎవరికో ఒకరికి ఫలితం వస్తే వారిని చూసి నా వద్దకి జనం బాగా వస్తున్నారు అని మొత్తం వివరంగా చెప్పిరి. స్వామి యోగం, ధ్యానం చేయనిచో ఎవ్వరికి శాంతి దొరకదు. చదువురాకున్న సరే పూర్వం మొల్ల, కబీర్, తరిగొండ వెంగమాంబ, తిరువల్లూర్‌స్వామి ఎందరో చదువురాని యోగులు గొప్ప గ్రంధాలు నోటితో చెప్పితే వారి శిష్యులు పుస్తకరూపం చేసిరి. యోగుల మస్తకాల్లోంచి వచ్చినవే పుస్తకాలు చదువుతో పని లేదు ధ్యానం చేస్తే నీకు శాంతి లభించును. అది నీవు బయట వెతికితే నీ ఆశ్రమం గుడి వదలి వెలితే రాదు. బయటే నీ సాధనకు విఘ్నాలొచ్చును. నీ ఆధీనంలో గుడి, ధ్యాన మందిరం ఉంది కనుక అక్కడ నీకు స్వేచ్ఛ ఉంది. నీవేది ఆజ్ఞ వేసిన అక్కడ నడుచును. వేరే స్థలాల్లో నీకే సాధన కుదురదు. అరణ్యాలలో కూడా సాధువులను ఉండనివ్వని కాలాలివి అందులో అరణ్యాలలో భోజనం

చిక్కదు. పూర్వం గృహస్తులుగా ఉండి కూడా ఎందరో చేతివృత్తి ఉద్యోగం చేస్తుకూడా సాధన జేసి తరించిరి. మనస్సుంటే మార్గముంది. 6 నెలల క్రింద వచ్చావు క్రియ నేర్చుకున్నావు నా దగ్గర కాని ఏనాడు క్రియ చేయలేదు. పైగా అజ్ఞానులతో గొప్ప యోగిలాగా నటిస్తూ అభిమాన మేర్పడి సాధన చేయడం లేదు. అందుకే నీకు శాంతి లేదు. అహంకారం, అభిమానం విడచి నెలకొకసారి నీ వద్దకొచ్చిన వారితో ధ్యానం చేసుకోండి భక్తి చేయండి, తరించండి మిమ్ములను ఎవ్వరు బాగుపరుచలేరు. గురువులు మార్గదర్శకులు మాత్రమే. సాధన చేయండి తరించండి అని చెప్పి మళ్లీ ధ్యానముద్రలో ఉండండి, నీ వద్దకి వచ్చేవారు కొన్ని రోజుల్లో మారుతారు, ఇంకా వాళ్లని అజ్ఞానంలో తోయరాదు. నాకు ధ్యానంలో శాంతి ఉంది మీరు అది చేయండి శాంతివచ్చును. మన దు:ఖాలు, బాధలు, అనారోగ్యం అన్ని ధ్యానం చేస్తే తొలగును. పైగా ఆత్మజ్ఞానం కూడా కలుగును అని బోధించమని చెప్పాను. ఎక్కడ వెళ్ళిన శాంతి దొరకదు ఉన్నచోట ఉండి ధ్యానం చేయండి ఆహారనియమాలు పాటిస్తూ కొంత శరీర వ్యాయామం ఆసనాలు వేస్తు నేను చెప్పిన విధంగా క్రియాధ్యానం చేయండి. క్రియాద్వార ముక్తి లభించును అని చెప్పి పంపితిని. ఇలాగే కర్ణాటక నుండి ఒక మఠాధిపతి ఆన్‌లైన్‌లో నా క్లాస్ చూసి ఇద్దరు శిష్యులను వెంబడి పెట్టుకొని కారులో వచ్చాడు. స్వామి నాకు క్రియాయోగం నేర్పండి పౌర్ణమి నాకు వీలుకాదు ఈ రోజు దీక్ష ఇవ్వండి అని కోరిరి. తనవి ఉపన్యాసాలవి 20 సి.డి.లు నాకిచ్చిరి. తను ప్రవచనాలు ఇచ్చినవి, భక్తులు తనపై వ్రాసి పాడిన భజనలు, తన చరిత్ర సీడిలు, తనని పల్లకిలో మోసేవి, తను చేసే సేవా కార్యక్రమాలవి, అన్నదానాలవి, పండుగలవి వారి సీడీలు ఇచ్చిరి. యం.ఏ. చదివాడు నాలుగు భాషలొచ్చు వేల జనం వారి దగ్గరికి వస్తారు. స్వామి మీరు పెద్ద అవధూత అవతార పురుషుడిగా పేరుపొంది కూడా శాంతి లేక గృహస్తులవలే సన్యాసులు, బ్రహ్మచారులై, మఠాధిపతులై కూడా ఏడుస్తున్నారే అని మా ఆశ్రమంలోని ఇద్దరు విద్యార్థులు అడిగిరి అలా అనకూడదు అని చెప్పితిని. లేదు స్వామి సన్యాసులు కూడా క్రియ తెలువని వాళ్ళు ఉన్నారా అని మా విద్యార్థులు నాతో అనిరి. చూశారా నాయన మీరొక్కరే ఏడుస్తలేరు క్రియ చేయని ప్రతివారికి ఏడుపు తప్పదు, దేనికి శాంతి లేనందుకు, ఎవరు క్రియ చేస్తారోవారు బ్రహ్మచారి గాని, గృహస్తుగాని, సన్యాసి గాని, పండితుడు గాని, భక్తుడు గాని, యోగిగాని, ధనవంతుడు గాని బీదవాడుగాని, స్త్రీలు గాని, ఏ మతం వారు గాని వారికి శాంతి లభించును. క్రియ చేయనిచో ఈ ప్రపంచంలో ఎవరికి శాంతి లేదు. హిమాలయ యోగులందరు చెప్పుచున్నారు, ఉపనిషత్తులు చెప్పుతున్నాయి, ఇది సత్యము. క్రియా సత్యం అంతా మిత్యా,

క్రియా చేసి క్రియాపరావస్త అందుకోండి. క్రియా ధ్యానం చేయకుండా నిర్వికల్ప సమాధి లభించదు, ఆత్మజ్ఞానం రాదు. ఆత్మజ్ఞానం లేని వానికి అంతా దు:ఖమే వారు ఎవరైనా కాని, అని బోధించి ఆ వచ్చిన గురు శిష్యులకు ముగ్గురికి క్రియాధ్యానంలో శిక్షణ ఇచ్చి ఆహారనియమాలు, పద్ధతులు అన్నీ వివరించి ఉపనిషత్తులు, క్రియాపుస్తకాలు కొన్నిఇచ్చి ఇవి చదువుతూ సాధన బాగా చేసుకోండి అని చెప్పాను. వారు ఎంతో సంతోషంతో వెళ్ళారు. మాకేది వలదు మా జీవితం క్రియాధ్యానానికి అంకితం చేస్తాము అనిరి. తుమ్మెద అన్ని పూల నుండి మకరందం తీసుకున్నట్టుగా, అహంకారం విడచి నాకు అన్ని తెలుసు అనే భావన అభిమానం వదిలి గురువులను ఆశ్రయించి సేవజేసి విద్యనేర్చుకోవాలి. లేనిచో అభివృద్ధి ఆగిపోవును. కె.జి నుండి పి.జి. వరకు ఎందరో గురువులు కదా సూటి క్రియాధ్యానం దొరికాక వేరొకటి అవసరముండదు ఇది పి.జి. ఇంత సులువు ఇంత గొప్పయోగం ఏదిలేదు. దేశమంతా తిరిగి ఎందరో యోగులతో అనుభవం పొంది చెప్పుచున్న మాటలివి. నేను హిమాలయంలో గురువుల దర్శనానికి, క్రియా నేర్చుకొనుటకు, విద్యకై చేసిన పరిశ్రమ, కఠోర తపస్సును, ప్రశంసించి మిమ్ములను ఆదర్శంగా తీసుకొని సాధన చేస్తామని ఆ సాధువులు చెప్పి కర్ణాటకకు వెళ్ళిరి. ఇంకా చాలా మంది సాధు సన్యాసులు యోగం దీక్ష మాచే పొందిరి. మా విద్యార్థులిద్దరికి భవిష్యత్తులో ఇంకా ఎందరో స్వాములు మఠాధిపతులు శాంతికై క్రియాయోగ ధ్యానంకై వస్తారు నాయన అని చెప్పితిని. ఎందుకనగా ఈ ప్రాంతంలో పూజలు, యజ్ఞాలు, ప్రవచనాలే పరిచయం సాధువులకు యోగం పరిచయం ఉన్నవారు అరుదు. పూర్వం తపసంపన్నులుండిరి వారు ఎవరికి యోగం దీక్ష లివ్వలేదు. ఇది గురువు అనుమతితో నేర్పే విద్య 4 తరగతుల్లో ప్రావీణ్యం పొందితేనే గురువు ఇతరులకు దీక్ష ఇచ్చుటకు అనుమతిచ్చును. విద్యార్థి విద్యార్థికి సరిగా అనుభవ యుక్తంగా బోధించలేడు. ఇదే రహస్యము మా ఆశ్రమంకు ఒక స్వామి ఫోన్ చేసి నేను మీ స్వామీజి మిత్రున్ని నేను కూడ స్వామీజీని. నేను పూజలు, యజ్ఞాలు, ఉపన్యాసాలిస్తాను గాని నా ఆరోగ్యం చాలా దెబ్బతిన్నది. ప్రస్తుతం ఒక వృద్ధస్వామి వారి ఆశ్రమానికి నన్ను మఠాధిపతిని చేశారు. ఇది నేను 30 సం॥రాలు ఎదురు చూసిన కళ అయినా నాకు శాంతి లేదు అన్నాడు. మా విద్యార్థులు హేలన చేస్తున్నారు. మీ మిత్రుడు అంటున్నాడు, పీఠాధిపతి అని అంటున్నాడు. చాలా రకాల జబ్బులతో గుండె, కిడ్నీ, బి.పి. షుగర్, అతి మూత్రం నా వయస్సు 40సం॥రములే ఆరోగ్యం సరిగా లేదు, శాంతి లేదు అంటున్నాడు. సన్యాసి అయ్యి కూడా ఇలా అనొచ్చా మేము గృహస్తులుగా ఉండి కూడా ఉద్యోగం సంసార బాధ్యతలు నెరవేరుస్తు క్రియాధ్యానం చేస్తు సంతోషంగా ఉన్నాము అని నవ్వుతున్నారు. నేను నాయన అలా అనరాదు, దీని

వలన మీరు సత్యం గ్రహించండి. సన్యాసులైన, అన్నీ వదిలిన త్యాగులైన ఎవ్వరైనా సరే క్రియా ధ్యానం చేస్తేనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యము, ఆత్మశాంతి లభించును. వేరే మార్గము లేదు. ఎవరు అన్నంతింటే వారి ఆకలిపోవును. ఎవరు సాధన చేస్తే వారికి ఆత్మజ్ఞానము, ముక్తి కలుగును అని చెప్పాను.

యోగులైన విదేశీయులు

నేను గోంగోత్రిలో అన్నీ మఠాలు దర్శిస్తూ ప్రకృతి ఆశ్రమంలోకి వెళ్ళాను. కుటీరాలు చెట్ల మధ్య కలవు. అంతా పచ్చదనం, పండ్లు, పూల చెట్లతో చాలా బాగుంది. ఆశ్రమ ప్రహారి కూడా చెట్ల కంచనే అక్కడ ఒక విదేశీయుడు పళ్ళు, కూరగాయ ముక్కలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు ఒక అరటి ఆకులో కొంచెము ఉంచుకొని తింటున్నాడు. అతడు కేవలం కౌపీనం ధరించిన యోగి. హిందీ భాష చక్కగా తెలుసు బ్రహ్మార్పణ శ్లోకం చెప్పి భుజిస్తున్నాడు. వారికి ఓం అంటూ యోగి నమస్కారం తెలిపాను. అతను చాలా తక్కువ మాట్లాడుతాడు. కూర్చోమన్నారు అక్కడ కూర్చోని ఉన్నాను. నన్ను తినమన్నారు వద్దు అన్నాను. మౌనంగా ఉండి కొంచెమే ఆకులోని పదార్థాలను భుజించిరి. ఎంతటి సంస్కారం. అప్పుడు నేను మీ పేరు ఏమిటి అన్నాను యోగి అన్నాడు. మీ దేశం, విశ్వమే నా ఊరు అన్నాడు. మీ బంధువులెక్కడున్నారు, గంగా ఈజ్ మై సిస్టర్, మౌంటెన్ ఈజ్ మై బ్రదర్, ఎనిమల్స్ ఈజ్ మై పరివార్ అంటూ విచిత్రంగా యౌగిక భాషలో మాట్లాడాడు. హిందీలో చాలా విషయాలు చర్చించాను. ఈ ప్రపంచమే నా ఇల్లు ఇందులోని వారంతా నా పరివారమే అనిరి. మీ దేశంపై మోజుపెంచుకొని మా యువత అన్నీ వదిలి మీ దేశం వెళతారు, మీరేమి ఈ అడవుల్లో సన్యాసులుగా మారారు అన్నాను. అప్పుడాయన నాకు విదేశాల్లో చాలా కంపెనీలు మా నాన్న అందించాడు కాని శాంతినివ్వలేదు, అది ఒకరిచ్చేది కాదని హిమాలయ యాత్రలో తెలియవచ్చింది. మీ యోగులకు శిష్యుడనై యోగం నేర్చి ఇక్కడే సహజమైన జీవితం గడుపుతూ ఎప్పుడు నిరంతర యోగధ్యానంలో జీవిస్తున్నాను. ఈ ప్రపంచం అంతా నాకు వ్రాసి ఇచ్చిన నాకు శాంతి రాదని యోగ ధ్యానంతోనే శాంతి అని గ్రహించాను. ఇండియన్ హిమాలయన్ యోగీస్ ఈజ్ గ్రేట్ ఇండియా ఈజ్ గ్రేట్ అని భారత దేశంను యోగులను కొనియాడిరి. ఆహా అతనిదెంత వైరాగ్యం ఎన్నో కంపెనీలకు అధిపతిని చేశాడట వాళ్ళనాన్న కాని శాంతి ఇవ్వలేదంట శాంతి లోపలనే ఉంది అది ధ్యానంతో వెలికి తీయాలనే మనయోగుల సూత్రాన్ని బాగ జీర్ణించుకున్నాడు. వెంటనే తన గుహలోకి వెళ్ళి మౌనముద్రలో ధ్యాననిమగ్నుడైనాడు. ఎంత సమయపాలన, తిండిని, మాటని, సమయాన్ని ఆదీనంలో ఉంచుకున్న యోగి (విదేశి) అమెరికన్ యోగి. ఇలాగే

నేను విదేశస్తులైన ధ్యానులని అరుణాచలంలో మౌనంగా ఉండి ధ్యానం చేసేవారిని చాలా మందిని చూశాను. మన వారెవరైన ఆ గుహదగ్గర మాట్లాడితే నోటిపై వేలేసి నిశబ్ధంగా ఉండండని సైగ చేసేవారు. మన యోగం ధ్యానంపై వారికి మంచిగురి. పుట్టపర్తిలో కూడ ఎక్కువగా విదేశస్తులు ఏ కర్మకాండలు చేయరు. కేవలం మన యోగులు చూపిన ధ్యానమే చేస్తారు. ఇస్కాన్‌లో ఎందరో విదేశస్తులు చేరారు. కేరళ ఆనందాశ్రమం ఖాంచన్‌ఘడ్‌లో చాలామటుకు విదేశస్తులే ధ్యానులు. శ్రీ అరవిందాశ్రమంలో, హిమాలయ పైలట్ బాబ ఆశ్రమంలో కొన్ని లక్షల 250 దేశాల విదేశి ధ్యానులు ఉంటారు. సుదర్శన యోగ, ఎన్‌యోగ, ఈశ ఫౌండేషన్ సహజయోగ, కుండలినియోగ క్రియాలో భాగమే. కాశిలో క్రియా సెంటర్స్ రాంచిలో, బీహార్ యోగలో ఋషికేష్‌లోని క్రియా సెంటర్స్, బాలిగైలో కలకత్తా క్రియా సెంటర్స్‌లో కూడా అందరు విదేశి ధ్యానయోగులే. యోగధ్యానంపై విదేశస్తులే ఎక్కువ మక్కువ చూపుతున్నారు. వారు భౌతిక జీవితంపై విసిగి యోగధ్యానంతో ఆత్మ శాంతిని పొందుతున్నారు. నాకు తెలిసిన పరిచయం కలిగిన విదేశి సాధువులు, స్వాములు మా జూన అకాడలో వేలమంది కలరు. వారితో నేను ఎంతో చర్చించాను. అన్నీ వయసుల వారున్నారు. యోగధ్యానంతో తప్ప శాంతిని ఇంక దేనితో పొందలేమని అనుభవంతో తెలుసుకున్నాము అని వారు చెప్పెదరు. ఇంకా కొందరు విదేశీ ధ్యానులు ధ్యానం చేయడంతో మా ఆరోగ్యం బాగుంది, శాంతి ఉంది, మా పనులు చాకచక్యంగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తు సాధన చేస్తున్నాము అనిరి. అప్పుడప్పుడు ఇండియా వచ్చి యోగులతో సంత్సంగాలు చేసి ధ్యానం నేర్చుకొని వెళ్ళి మా దేశంలో నిరంతరం సాధన చేస్తామనిరి. క్రియా యోగ ధ్యాన ఈజ్ గ్రేట్ అనిరి. మన వివేకానందులు విదేశాల్లో వేదాంతం బోధించిరి. పరమహంస యోగానంద 250 దేశాల్లో వారి క్రియా సంస్థలు నెలకొల్పి 30 సం॥రాలు సేవలు అందించిరి. విదేశీయులతో మీ విజ్ఞాన శాస్త్రము మా వాళ్ళకు మా యోగ శాస్త్రమును మీరు ఒకరికొకరు నేర్పుకొని లాభం పొందండి. మేమే గొప్ప మేమే గొప్ప అని ఒకరికొకరు అనుకుంటే అభివృద్ధి ఉండదనిరి. అనిబిసెంట్, బ్లావంట్‌స్కి మాత, మిత్రా, విదేశస్తులు కూడా మన యోగులతో శిక్షణ పొంది సంస్థలు స్థాపించిరి. స్వామిరామ, భక్తివేదాంత స్వామి, ముక్తానంద, జిడ్డు కృష్ణమూర్తి, ఓషో, యోగానంద, వివేకానంద, హరిహరానందజి ఎందరో మన యోగులు అన్ని దేశాలలో యోగధ్యాన వేదాంత భక్తి, ప్రచారం చేసి శిక్షణలిచ్చి సంస్థలు స్థాపించి సేవలందించిరి. ఇప్పటికి భారత దేశంలో ప్రతి సంవత్సరం కొన్ని నెలలు విదేశస్తులు సాధనలు నేర్చుకుంటారు. పాత వారైతే సాధన చేసుకొనిపోతారు. ప్రతి ప్రాంతంలో దేశం మొత్తం హిమాలయంలో

ఉత్తర ప్రదేశ్, ఉత్తరాంచల్ ఇతర రాష్ట్రాలలో యోగులుగా తిరిగే జఠాదారులు, దిగంబరులు, యోగులు, స్వాములు, విదేశీ స్త్రీ పురుషులు అంతటా చాలా మంది యోగులుగా స్థిరపడ్డారు ఆశ్రమాలు నిర్మించుకొని కూడ ఉన్నారు.

రెండు కళ్లు లేకున్నా సరే జ్ఞాననేత్రం ఉండాలి

రెండు కళ్లులేని అవధూత ఒకరు అమర్‌నాథ్ గుహముందు కూర్చున్నారు. ఒకరిద్దరు ఆయనని గుర్తించిన సాధువులు సాష్టాంగ ప్రణామం చేశారు. ఆయన గురించి ఆ సాధువులనడిగితే అవధూతబాబ అనిరి. నేను ప్రణామం చేసినాను. బైటో బేటా అనిరి. ఈలోపు ఒకాయన బాబాకు పాదాలుతాకి నమస్కరించాలని వడివడిగా పరుగెత్తుకొచ్చాడు. వెళ్ళిపోమూర్ఖుడా అని బాబ అరిచాడు. ఆయనక్కడే భయపడి ఆగాడు బాబమీరు సమానత్వం కలిగిన వారు కదా ఒకరిని దగ్గరికిరానించి ఇంకొకరిని నిరాకరించుటకు కారణమేమి అని వినయంగా నేను అడిగాను. ఎదురుగా ఉన్న తెల్లటి వస్త్రాలున్న వాడి పేరు శ్యామ్‌లాల్ బొంబాయిలో పెద్దవ్యాపారి. భార్యకు భయపడి తల్లిదండ్రుల సేవ చేయవలసి వస్తుందని బీదవృద్ధాశ్రమంలో చేర్చాడు. అక్కడ 4 నెలల నుండి డబ్బులు చెల్లించనందున వృద్ధాశ్రమం వారు వీని తల్లిదండ్రుల మెడలు పట్టి బయటికి నెట్టారు. రోడ్డులో అడుక్కొని తింటున్నారు. వీడు తల్లిదండ్రుల సేవ చేయకుండా ఎన్ని యాత్రలు చేస్తేనేమి నీకు సంతానం కలుగుతుందా అని అరిచాడు బాబ. వాడిని అడగండి అనిరి. ఏమయ్య పెద్దమనిషి నిజమేనా అని అడగగా, అయ్యా అద్దం ముందుండి ముఖం దాచలేము, ఎక్స్‌రేమిషన్‌లో కూర్చొని పొట్టలోని అవయవాలు దాచలేము. బాబ నా కళ్లు తెరిపించారు, దయచేసి నా తల్లిదండ్రులు ఇప్పుడెక్కడ ఉన్నారో బాబవారే చెబితే ఎన్ని కష్టాలొచ్చిన నా ఇంట్లోనే సేవజేస్తాను అనిరి. శివాజి టెర్మినల్ స్టేషన్ ముందున్నారు పోయిన వెంటనే తల్లిదండ్రులను సేవించు. దానధర్మం చేసుకో నీ వెంట వచ్చేది పుణ్యకర్మనే లేదంటే ఎంత సంపాదించినా ఇక్కడ వదిలి వెళ్లేదే, పుణ్యకర్మ ఫలమే నీ వెంట వస్తుంది. తల్లిదండ్రులు పెంచి పెద్దజేసి ఉన్న ఆస్తి ఇచ్చి, నీవే సర్వస్వంగా భావించి నీకు సేవలు చేశారు. వారి ఋణంలో పడకు అని బాబ జెప్పిరి. బాబా మీ ఆజ్ఞ శిరసారవహిస్తాను. కాని మీకు కళ్లే లేవు ఎలా నన్ను తెల్లవస్త్రాల వాడు అన్నారు. ఒరే చర్మనేత్రాలు లేకున్నా జ్ఞాన నేత్రం లేనివాడే నిజమైన గుడ్డివాడు. ఇప్పుడు చెబుతా చూడు. ఇక్కడి సాధువులు ఇతను రామ్‌పురి నాసిక్, ఇతను లక్ష్మణ్‌గిరి ఇఠార్‌సి, ఇతను జ్ఞానానంద్ తెలంగాణ ఇతను సీతారామ్‌బాబ అయోధ్య బేటా అందుకే జ్ఞాననేత్రము సంపాదించుకోవాలి. అప్పుడుసేట్‌జి బాబ మీరు గొప్ప మహాత్ములు కళ్లులేకుండానే అందరినీ గుర్తించారు. నా కళ్లు తెరిపించారు బాబ ఇప్పుడు నా గురించి నా తల్లిదండ్రులేమనుకుంటున్నారు. ఒక్కక్షణం

ఆగి శ్యామ్‌లాల్‌ని ఎంతో అల్లారుముద్దుగా ఒక్కడని గారాబంచేసి పెంచాము వాడు భార్యపై ప్రేమచే ఆమె చెప్పిందెల్ల వింటూ చివరికి మనల్ని రోడ్డుపై వేశాడు. వానికెలా పుణ్యమొస్తుంది అని నీ తండ్రి, మీరలా అనకండి హేరామ్ వాడు ఒక్కడన్నా చల్లగా ఉంటే మనకదే చాలండి అని నీ తల్లి అంటుంది. అదేరా తల్లిప్రేమ అని బాబ చెప్పారు. శా: బాబా నాకొక మేలు చేయండి మీరు నా తల్లిదండ్రులకు ఒక సందేశం పంపండి మీ శ్యామ్‌లాల్‌లో మార్పు వచ్చింది మిమ్ముల ఇంటికి తీసుకెళ్ళి సేవజేస్తాడు ఇక్కడే అతనొచ్చిన దాక ఉండండి అని తెలుపండి. అని వేడుకున్నాడు. బాబ అతనిలో కలిగిన మార్పుకు సంతోషించి అలాగే నాయన అని ధ్యానముద్రలో ఉండి అతని తల్లిదండ్రులకు ఇక్కడి నుండే సందేశమిచ్చిరి. ఈ మాటలు వారికి వినిపిస్తున్నాయి. వారు అలాగా హేరామ్ ఎంత సంతోషవార్త వాడికోసం ఇక్కడే ఎన్ని రోజులైనా ఎదురుచూస్తాము ఇద్దరికి కంటి చూపు తగ్గింది ఎక్కడికి వెళతాము, మీరెవరో మా శ్యామ్‌ని తొందరగా రమ్మని చెప్పండి చూడక చాలా కాలమైందని నీ తల్లిదండ్రులు అంటున్నారు. వెంటనే వెల్లి వారిని సేవించు నీకు సంతానము కలుగును. బాబకు ప్రణమిల్లి అతను వెళ్లెను. అప్పుడు నేను బాబని బాబ మీరిక్కడ ఉండే ఫోన్‌కైనా ఈ అడవిలో సిగ్నల్స్ లేవు. ఈ భూమండలంలో మీకు ఏ ఎదురులేకుండా దూరంలోనిది దర్శించడం, వినడం, చూడడం, వారికి సందేశం పంపడం, వారితో మాట్లాడడం కొన్ని వేల కిలో మీటర్ల దూరం పనులు మీరు దగ్గరి వ్యక్తితో జరిపినట్టు జరిపారు. మీరు పుట్టుగ్రుడ్డివారై ఇంత గొప్పగా ఎలా తయారైనారు. అప్పుడు బాబ నాయన పూర్వం ఋషులకు పుస్తకాలు, ఫోన్‌లు, విమానాలు లేవు, ఆకాశంలో వెళ్లుట, మస్తకం నుండి మస్తకానికి చదువు చెప్పుట, సందేశాలు పంపుట చేసేవారు. మా గురువుతో యోగధ్యానం గురుసేవ 20 సం॥లు కఠోరంగా చేసి నేర్చుకున్నాను. నిత్యం నిరంతరం 50 సం॥రాలు ధ్యానం చేశాను. నా వయస్సు 90 సం॥లు, ధ్యానంతో అన్నీ సిద్ధిస్తాయి. కళ్లు లేకున్నా పర్వాలేదు జ్ఞాననేత్రం ఉంది అన్నారు. బాబ నేడు మానవులు సాదన చేసి ఫలితం రాలేదని మాని వేతురెందుకు. నాయన ఒక్క రోజులో ఏమి సాధించలేము ఋషులు, మునులు కొన్ని సంవత్సరములు కఠోర ధ్యానం చేసే ఫలితం పొందారు. మనస్సులో ఏ కోరిక కోరక యోగం సైత ధ్యానం చేస్తే త్వరగా ఫలితమొచ్చును. మనస్సును శూన్యం చేయాలి. వెంటనే ధ్యానావస్థ కలుగును. లేనిచో ఎన్ని రోజులు ధ్యానం చేసినా ఫలితం సున్న ధ్యానికి యోగం చక్కగా ఉపకరించును. మనోలయం చేయుటకు శ్వాసని శ్వాసతో లయం చేసినచో ప్రాణాప్రాణంలు ఏకమై కేవల కుంభకం సిద్ధించి నిర్వికల్ప సమాధి సిద్ధించును. అప్పుడు దివ్యనేత్రం తెరువబడును ఆత్మజ్ఞానం లభించును. త్రికాలజ్ఞానం కలుగును. ఎందరో యోగులు సర్వం తెలసి పిచ్చివాళ్ళలాగ మౌనంగా ఉన్నారు. యోగులు అంతట ఉన్నా రహస్యంగా ఇతరులు గుర్తు పట్టకుండా

వారిని మరుగు పరుచుకొని ఉన్నారు. ఇప్పుడు నేను శ్యామ్ కళ్లు తెరిపించుటకే ఇలా చేశాను నేను రహస్యంగా ఉంటాను. మీరు సాధువులు యోగం ధ్యానం మహిమ గ్రహించారు కదా సాధన చేసి తరించండి. ఓం అని మౌనముద్రలో బాబ ఉండిపోయిరి.

పులిశక్తిని నిర్వీర్యం చేసిన అంగ్రేజిబాబ

తెల్లటి శరీరం 6.3 అడుగుల 90 సం॥లు అంగ్రేజి అనగా హిందీలో (ఇంగ్లీష్ బాబ) అని అర్థం. యమునోత్రికి 10 కిలో మీటర్ల మహా వృక్షాలతో కూడిన భయంకరమైన అడవి మధ్యలో త్రోవకు ఎదురుగా క్రూరమైన పొగరుబోతుపులి బలంగా ఉంది. పెద్ద కోరలతో నోరు తెరచి భయంకర అరుపులతో చూస్తుంది. బాగా ఆకలితో ఉన్నట్లుంది. అంగ్రేజి బాబ సుమారు 90సం॥రాలుంటాయి. కాని ఆయన శరీరం ధృడంగాను, బలంగాను కండ్లలో కాంతి వెదజల్లుతూ ఉంది. పులిని తదేకంగా కళ్లతోనే 5 ని॥లు కల్లార్పకుండా చూస్తున్నారు. ఇదంతా ఇద్దరం సాధువులం దూరం నుండి చూస్తున్నాము. నా ప్రక్కనున్న సాధువు వణికిపోతున్నాడు. ప్రారబ్ధం ఎలా ఉంటే అలా అవును చూడు అంగ్రేజిబాబ ఏకంగా దానికి ఎదురు నిలిచే చూస్తున్నాడు. ఆయనను కాదని నీ వద్దకొస్తుందా భయం వీడమని ధైర్యం చెప్పాను. ఆయన ఒక గొప్పయోగి లేనిచో దేహాభిమానమున్న ఎవ్వడు పులికెదురుగా అలా నిలబడడు. జ్ఞానులకు దేహంపై మమకారం ఉండదు దానికిదే గుర్తు అంటిని. ఈ లోపు పులి గట్టిగా అరచి తోకముడుచుకొని అడవిలోకి జారుకుంది. అప్పుడు అంగ్రేజి బాబకు ధన్యవాదాలు ఇద్దరం సాధువులం చెప్పాము. బాబ మీదెంత ధైర్యం పులికే ఎదురు నిలిచారని పొగిడాము. దానికి బాబ ఇందులో వింతేముంది నాయన దానిలో నాలో ఉన్నది ఒకటేగదా, దీనికి భయపడుటకు గాని భయపెట్టుటకు గాని, రెండోది ఏముంది అని గొప్పగా జవాబిచ్చిరి. బాబ దయచేసి తమరి గురించి తెలుసుకోవాలని ఉంది అని అడిగాను. అందరం నడుస్తున్నాము. ఏమున్నది నాయన భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చేటప్పటికి నాకు 20 సం॥రాల వయస్సు నా విద్యాభ్యాసం అంతా కాశీలోనే జరిగింది. యోగులంటే మహా ఇష్టం అప్పుడు ఎందరో సిద్ధపురుషులు కాశిలో రహస్యంగా ఉండేవారు. వారికి నేను సేవజేస్తుండేవాడిని. ఒక యోగి నా భవిష్యత్తు ముందే తెలిపెను. దానితో యోగంపై మరింత ఆసక్తి పెరిగి వారికే శిష్యుడినై యోగ విద్యలో ఆరితేరితిని. భారత్‌కు స్వాతంత్ర్యం ఇచ్చాము. 10 రోజులకు భారత దేశం వదిలి ఇంగ్లాండ్ వెళ్ళాలి అని మా మామ చెప్పారు. అమ్మా నాన్న చనిపోయారు చిన్నప్పుడే చిన్న లేఖ వ్రాసి నన్ను వెతక వద్దు నేను యోగిగా మారాను నాకు ఆ దేశం వచ్చుటకు ఇష్టం లేదు మీరు నన్ను వెతుకుట వ్యర్థం మీకు నేను చిక్కను నా నిర్ణయం మారదు, బలవంతంగా తీసుకెళితే చనిపోతాను అని లేఖ వ్రాసిపెట్టి, హిమాలయాలకు గురువుగారితో కాశి విడచి మారు వేషంలో ప్రయాణమై వెళ్ళాను. హఠయోగంలో మా గురువు సిద్ధ హస్తుడు. చిన్న

నాటి నుండి ఘోరంగా తపోధ్యానాదులాచరించాను. నేను మంచి యుక్తవయస్సులోనే క్రూరమృగాలను ఆట పట్టించేవాడిని పొగరుబోతు జంతువుల బలంపై దృష్టినిలిపి ధ్యానించి వాటి బలం కొన్ని నిమిషాల వరకు లాగి ఉంచి నిర్వీర్యం చేసి ఓడించి పంపేవాడిని నన్ను చూసి భయపడి ఓడిపోయాము నీవే గెలిచావు అని ఒప్పుకొని వెళ్ళినట్టుగా వాటి ముఖం ఉండేది. తోకముడుచుకొని పోయేవి అని బాబ చెప్పిరి. యమునోత్రి సూర్యకుండంలో చాలా వేడిగా నీళ్ళు ఉంటాయి ప్రకృతి సహజమైనవి అక్కడి ప్రదేశాలన్ని దర్శించి తిరుగు ప్రయాణమైతిమి. 2వ రోజు మిమ్ములను ఒక రహస్య మార్గం గుండా తీసుకెళతారండి అని బాబ మహా అరణ్యం గుండా తీసుకెళుతున్నారు. పొడవైన దంతాలతో గొప్ప ఏనుగు మాపైకి పరుగెత్తుకుంటూ దారి తప్పి వచ్చింది. బాబ ఆగు అంటూ అరచి దాని కళ్లలోకి గంభీరంగా చూసి ధ్యానించారు. ఏనుగు కొన్ని నిమిషాల వరకు ఏమి శక్తిలేని దానిలాగ అయ్యి దాని పొగరుతగ్గి బాబ ఆజ్ఞ పాటించి నెమ్మదిగా అడవిలోకి జారుకుంది. బాబకు తన యువ వయస్సు జ్ఞాపకాలు వస్తున్నాయి. వారికి సరదాగా ఉంది నా వెంట వచ్చిన సాధువు నాకు భయంగా ఉంది నేను వేరే దారి గుండా వెళ్ళిపోతా బాబా వెంట రాలేను. పొరపాటున ఆ జంతువులు మనల గాయపరిస్తే అంటున్నారు, లేదు సిద్ధ పురుషులకు ఏదైనా సాధ్యమే మనకేమి అపాయం లేదు బాబ దగ్గరే మనకు రక్ష అని ధైర్యం చెప్పాను. కొండ చిలువ చాలా పెద్దది పెద్ద మర్రి చెట్టుపైన ఉంది చాలా క్రూరమైన భయంకరమైన దారి. సర్పం మాపై దూకబోయింది. బాబ సంకల్పం అది నేలపై బలంగా పడింది. బాబ దానిని బలంగా చూశారు. దాని శక్తి కొన్ని క్షణాలు సన్నగిల్లి నెమ్మదిగా వెళ్ళిపోయింది. బాబాకు ఒక లీలగా ఉంది. 1 గంట తరువాత ఒక ఖడ్గమృగం కనిపించింది. అది అంతదూరంలో బెదిరి మాపైకి దూసుకొస్తుంది. అప్పుడు బాబ దాని కళ్లలోకి చూస్తూ సంయమనం చేశారు. దాని శక్తి సన్నగిల్లి బెదిరి పారిపోయింది. కేవలం బాబ వాటినేమి ఇబ్బంది పెట్టుట లేదు కాని ఆత్మ రక్షణకు, దాని క్రూరత్వాన్ని కొద్దిసేపు తగ్గించుటతో వాటంతటవి వెళ్లిపోతున్నాయి. బాబ తమరి సంకల్పం చాలా గొప్పది అని అంగ్రేజి బాబని పొగిడాము. నేను ఈ అడవుల్లోనే ఒంటరిగా ఉంటూ ఏదైన ఇష్టమైన గుహలో తపోధ్యానంలో ఉంటాను. నేరుగా 5 ని॥లు నడిస్తే మీకు రోడ్డు కనిపిస్తుంది మీరు వెళ్ళండి అని చెప్పి అంగ్రేజిబాబ అడవిలోకి వెళ్ళిపోయారు.

కాకులు, పక్షులు, కుక్కలతో సహభోజనం చేసేయోగి

బద్రినాథ్ దేవాలయం వెళ్లే దారిలో మిగిలిపోయిన భోజన పదార్థాలని ఆశ్రమాల వారు అన్నదానం చేసేవారు. రోడ్డు ప్రక్కలో ఎంగిలి విస్తర్లు కుప్పగా మిగిలిన భోజనాన్ని పోశారు. కాకులు, పక్షులు, కుక్కలతో ఒంటికి ఒక గోనెసంచి చుట్టుకొని మాసిన శరీరంతో

ఉన్న యోగి వాటితో కలిసి సహభోజనం చేస్తున్నాడు. ఇది చాలా ఆశ్చర్యం సహజంగా కుక్కలు భోజనం చేస్తుంటే ఇతర వేటిని రానీయవు. అందులో ఏదైన కొత్త కుక్క వచ్చిన కొట్లాడుతూ భోజనం మట్టిలో కలుపుతాయి. తాను తినదు వేటిని తిననీయదు. కుక్కలగుణం అది. అలాంటిది ఇవన్నీ కలిసి ఒకే దగ్గర భోజనం చేయుట విచిత్రం. ఆ యోగి కుక్కవలె నోటితోనే తింటున్నారు. వారి ఉద్దేశం మీకంటే నేను ఎక్కువేమి కాదు మిత్రమా అన్నట్టువుంది. ఒక్కో యోగి తనలో ఎన్ని సిద్ధులున్నా అహంకారం దరి చేరకుండా ఉండుటకు పిచ్చి వాళ్ళుగా నటిస్తుంటారు. ఈలోపు ఒక పెద్ద కుక్క వచ్చింది. రౌద్రాకారంగా ఇతర కుక్కలపై దూకి భయంకర యుద్ధం చేస్తుంది. పక్షులు అరుస్తున్నాయి. అన్నం మట్టి పాలయ్యేలా ఉందని ఈ బాబగారు తన శరీరాన్ని ఒక పెద్ద ఆకారంలో ఉన్న కుక్కగా మార్చి ఆ కుక్కపైకి రౌద్రంగా చూడగా ఆ ఒక్క కుక్క పారిపోయింది. మళ్లీ తన శరీరంను మామూలుగా మార్చి అన్నింటితో కలిసి భోజనం చేస్తున్నారు. దూరంలో ఉండి కళ్లార చూస్తున్నాను. ఒకతను తనకవసరం లేకున్నా ఒక కర్రతో కుక్కలను తరుముతున్నాడు. బాబ తన శరీరం పెద్ద ఎలుగుబంటిలాగా చేసి రెండు కాళ్ల పై నిలబడి మిగతా రెండు కాళ్లు పైకెత్తగా వాడు భయపడి పారిపోయాడు. అలాగే ఆ లీలలు అన్నీ చూస్తు ఉన్నాను. గుడి దర్శనానికి వెళ్లే నేను ఇక్కడే బద్రి నారాయణుడున్నాడు అని ఆ యోగికి సాష్టాంగంగా ప్రణమిల్లినాను. ఈ లోపల అన్నీ జీవులు తృప్తిగా తిని బాబ ప్రక్కనే ప్రశాంతంగా ఉన్నాయి. మహాత్మ మీ స్థితి ఎంతగొప్పది, అన్నీ జీవులను సమానంగా చూస్తున్నారు. దుష్ట గుణాల వాటిని తరుముతున్నారు. మీ గురించి చెప్పండి అని ప్రాధేయపడ్డాను. నేను వారిప్రక్కనే కూర్చొని ఉన్నాను. బాబ మౌనం వహించిరి. ఒక గంట తర్వాత మళ్లీ నేను బాబ మీరు మహాయోగులు గుప్తంగా జీవిస్తున్నారు. మీరు నాపై దయతలిస్తేనే గాని బోధించగలరని వేడుకున్నా. కొద్ది సేపటికి ఓం అని మౌనం వదిలి హిమాలయంలో చాలా యోగులు గుప్తంగా ఉన్నారు. పిచ్చివాళ్ళలాగా ఉండే అవధూతల దగ్గరికి ఎవ్వరు గుర్తించి వెళ్ళరు. ఇతర ప్రాంతాలలో కూడా గుప్తంగా ప్రచారంలోకి రాని యోగులు చాలా కలరు. ప్రతి యోగి పూర్వ జన్మ సుకృతం చేతనే సాధకుడిగా మారి పూర్ణ గురువులకై వెదికి గురుసేవ జేసి విద్యనేర్చి సాధన జేసి తరించును. ఇక్కడ ఎంత చదువురాని యోగికైనా గురువు దగ్గర ప్రవచనాలు వినడంతో ఎంతో శాస్త్ర పరిచయం అవసరం మేరకు ఉంటుంది. తనలో తానుండడమే శాంతికి కారణం, నేను ఒక గొప్ప ఆశ్రమం నిర్మించా పని వారే మోసం చేశారు, వదిలేశాను ఇక్కడ కనిపించే యోగులు కూడా ఒక్కొక్కరు ఆశ్రమాలు కట్టి కూడా వదిలిన వారున్నారు, సంఘమున్న చోట సమస్య ఉంటుంది అని సుఖమైన, శాంతమైన అవధూత వృత్తిని స్వీకరించాను. గద్దవద్ద మాంసం ముక్క ఉంది. కాకులన్ని పొడిచాయి అది

మాంసం ముక్క వదిలితే దానికై కాకులు కొట్లాడుతున్నాయి. గద్ద ప్రశాంతంగా చూస్తుంది. ఇలాగే రెండు మిత్రులైన కుక్కలు ఒక్క ఎంగిలి విస్తరికై యుద్ధం చేసి రెండిట్లో ఏది తినదు. మట్టిపాలుజేస్తాయి. లోకంలో ధనంతో సమస్య శరీరమే ఒక కర్మ సమస్యతో వచ్చింది. అందుకే మా గురువులు దీక్ష ఇచ్చాక దేశం అంతా తిరిగి అనుభవం పొందు మొదలు తిరుగు తరువాత విడువు అందురు. లోకంలోని కష్ట సుఖాలు, లాభ నష్టాలు సమానంగా తీసుకోవాలి. గొప్ప యోగులను దర్శించుటకు అహంకారం, మమకారం విడుచుటకు అలా చెబుతారు. అజ్ఞాన జనాలతో పొగడబడుట కంటే జ్ఞానులతో తిట్టబడుట మేలు బాగుపడతాము. ప్రతీది అనుభవంతో నేర్చుకోవాలి. అనుభవం గొప్పది, జీవితంలో ప్రతీ ఓటమితో నేర్చుకోవాలి. మాకు వ్యవహారాలు దు:ఖమయాలు సమస్యలతో కూడినవి అవధూత జీవితం సుఖకరం దేనికి లొంగేది లేదు. చేతి చాపేదిలేదు. భగవదేచ్ఛలో జీవించుతాము.

ప్రశ్న :- మీ పేరు?

జ :- బిక్షాగిరి.

ప్రశ్న :- మీరు నేర్చిన సాధన జేసిన యోగమేది?

జ :- అష్టాంగయోగము, మా గురువుగారు శ్రీ మద్భగవద్గీత, శ్రీపతంజలి సూత్రాలలో వాఖ్యానాలు జేసిరి. మేము ఏకాగ్రత కలవారము గనుక వాటిపై ఉపనిషత్తుల అర్థాలు మాకు అలవోకగా తెలుస్తాయి. సాధనలో పట్టు లభించాక వాటి అంతరార్థం కూడా అనుభవంలోకి వచ్చేది. అన్నీ తెలిసి పిచ్చివాడుగా జీవించువాడు ఉత్తముడు. నాకే చదువు రాకపోయిన గురుసేవలో సకల విద్యలు వినినేర్చిన మీరు. జంతువులుగా శరీరం ఎలా మార్చారు. వాటి శరీరాలపై సంయమనం చేసిన వెంటనే శరీరము మార్చగలిగాను. పతంజలి చెప్పిన ప్రతి సూత్రాన్ని గురుముఖంగా అనుభవంలోకి తెచ్చుకున్నా ఒకటి తర్వాత ఒకటి అష్టాంగ యోగాన్ని అభ్యసించి సిద్ధిపొందాను. 84 ఆసనాలలో ప్రావీణ్యం పొంది 13 ప్రాణయామాలలో ప్రావీణ్యం పొంది చివరికి ఇప్పుడు కూర్చున్న చోటనే సమాధిని అందుకోగలను. పూర్వమంత శ్రమ అక్కరలేదు. మళ్లీ మొదటి నుండి చేయనక్కరలేదు. పి.జి.వాళ్ళు కె.జి.లోకి వెళ్ళనక్కరలేదు. అవధూతలకు ఏ కర్తవ్యం ఉండదు. రిటైర్డ్ ఉద్యోగిలాగ పూర్వము శ్రమని పించన్ రూపంలో పొందుతారు. అవధూత, పూర్వ సాధనాల శ్రమని జీవితాంతం బ్రహ్మానంద రూపంలో అనుభవిస్తాడు.

ప్ర :- మీరు పతంజలి సూత్రాలలో వేటిని అనుభవం పొందారు?

జ :- అష్ట సిద్ధులు సాధన కాలంలోనే అనుభవించా ఇప్పటికి లీలామాత్రంగా నానుండి లీలలు ఇచ్ఛ లేని అనిచ్ఛ ద్వారా జరుగుతాయి.

ప్ర :- దయచేసి అష్టసిద్ధుల మీ ముఖతహా వినాలని కోరిక వివరించండి?

జ :- **1) అణిమ:** శరీరమును సూక్ష్మంగా మార్చుట అంటే ఎవ్వరికి కనిపించనంత సూక్ష్మంగా యోగి శరీరం అంతర్ధానవును.

2) లఘిమ: శరీరమును తేలికగా మార్చుట దూదిలాగ నీళ్ళపైన కూడా తేలెటంత తేలికగా శరీరమును మార్చగలడు యోగి.

3) మహిమ: శరీరమును పెంచుకోవడం కొండంత పెద్దగానైన యోగి దేహమును పెంచును.

4) ప్రాప్తి: ఏ వస్తువు కోరుకుంటే అది పొందడము. యోగి ఈ ప్రపంచంలో మనస్సులో అనుకున్నంతలో ఆ వస్తువు తన చెంతకు వచ్చును.

5) ప్రాకామ్య: ఆటంకం లేకుండా కోరికలు తీరుట. ఏది సంకల్పిస్తే నిర్విఘ్నంగా ఆ కార్యాలు యోగికి నెరవేరును.

6) వశిత్వము: పంచభూతాలు వాటితో నిర్మితమైన అన్నీ జీవులు (భూతముల) వశీభూతం యోగి వశం చేసుకొనగలడు.

7) ఈశత్వము: భౌతిక పదార్థాల ఉత్పత్తి, వినాశనము శక్తి, ఏదైన పదార్థాన్ని సృష్టించగలడు యోగి తిరిగి దానిని వినాశనం చేయగలడు.

8) యత్ర కామావ సాయిత్వ: సంకల్పించిన ప్రతీది పూర్తిజేయగలడు యోగి. ఇవి సాధన పూర్తిజేయకముందే వచ్చి విఘ్నాలు కలిగించును. అష్ట సిద్ధులలో కొన్ని లేదా అన్ని ప్రారంభికులకు అడ్డంకిగా మారును. సాధనలో ముందుకెళ్ళనీయకుండా అభిమానవంతులై చాలా సాధకులు వీటి భ్రమలో పడి చెడెదరు. సిద్ధపురుషులకు ఇవి ప్రతిబంధకాలు కావు. పైగా ఒక లీళలాగ వారి నుండి జరిగిపోవును. లోక శ్రేయస్సుకై వారు స్వార్థానికి పేరు, ప్రతిష్టలకు వీటిని వాడరు. పైవి సిద్ధులు పొందిన యోగి భగవద్ఛిచ్ఛ ప్రకారమే నడుచుకొనును. దైవ సంకల్పనాకి విరుద్ధంగా ఏది చేయడు. దైవ ప్రేరణతోనే ఏ జీవికి కీడు కలగకుండా పైగా సర్వ జీవులకు మేలు జరిగేలాగా యోగిలీళలు ఉండును. యోగి పదార్థాలను గాక వాటి శక్తులను విరుద్ధంగా మారుస్తాడు. ఉదా:- సూర్య ప్రకాశాన్ని ఆపగలడు, విషం వల్ల కలిగే మరణాన్ని ఆపగలడు, ప్రాణదానం చేయగలడు. సృష్టి, స్థితి, లయం ఇవి యోగికి వశం కావు. వశమైతే ఇతను ఈశ్వరుడే. అష్టసిద్ధులు దేనిపై ఆశలేని యోగికి సిద్ధించును. ప్రపంచంలో దేనిపై సంయమనం చేస్తే ఎక్కడ మనస్సు నిల్పితే యోగి ఆయా విషయాలు సృష్టిలో ఎంత దూరమున్న కూర్చున్న దగ్గరి నుండే తెలుసుకోగలడు, వినగలడు, చూడగలడు. ఎంత దూరమైన మాటలు చేరవేయగలడు. శరీరం సూక్ష్మంగా మార్చి ప్రయాణించగలడు. శరీరం ఒక దగ్గర ఉంచి

సూక్ష్మ శరీరముతో అన్నీ లోకాలు తిరుగగలడు. రోగం, ముసలితనం జయించి ఎన్ని ఏళ్ళయిన జీవించగలడు. ఇష్టమైనప్పుడు ఇష్ట ప్రకారమే దేహం వదలగలడు అని యోగం మహిమ గురించి బిక్షాగిరి బాబ చక్కగా వివరించిరి. వారికి ప్రణామాలర్పించి సెలవు తీసుకుంటిని.

నాలుగు ముసలి శరీరాలు వదిలి కొత్త శరీరములు మార్చిన యోగి

నేను హిమాలయాలను తిలకిస్తూ తిరుగుతున్నాను. అమర్‌నాథ్ దారిలో చందన్‌వాడి నుండి లోపలికి 50కిలో మీటర్ల దూరంలో బరప్ గుహలోని ఒక యోగి గురించి ఒక సాధువు చెప్పారు. వారిని వెతుకుతూ వారి దర్శనార్థం వెళుతున్నాను. అమరగంగా జలపాతం మంచుపర్వతాలు, మహావృక్షాలు, కొండల నుండి జాలువారే జలపాతాలు మహా ఆహ్లాదంగా ఉంది. ఒక ఐస్ కొండకు ఒక స్వరంగ గుహ ఉంది. గుహలోకి ధైర్యం చేసి వెళ్లినాను. పెద్ద జడలతోటి భారీ శరీరముతో ఒక వృద్ధుడైన యోగి ధ్యాన ముద్రలో ఉన్నారు. వారికి ప్రణమిల్లి ధ్యానంలో రెండు రోజులు అలాగే కూర్చున్నాను. ఆ యోగి లేచి నన్ను చూశారు. ఏమనలేదు ఎప్పటికి లేవనందున తట్టిలేపారు. ఎవరు, ఎందుకొచ్చావ్ అని అరిచారు. సాష్టాంగ ప్రణామం చేసి బాబ తమరి దర్శనానికి వచ్చా తమరు ధ్యానంలో ఉన్నందున లేపుటకిష్టం లేక ధ్యానంలో కూర్చున్నా అన్నాను. నీకేమి కావాలి అన్నారు బాబ మీ గురించి తెలుసుకోవాలి అన్నాను.

ప్రశ్న :- తమరి పేరు?

జ :- ఏ శరీరంలోని పేరు

ప్రశ్న :- అదేంటి బాబ ఈ శరీరములో ఉన్నారు ఈ పేరే చెప్పండి?

జ :- నాయన నాకు 100సం॥లు నిండాయంటే ఒక శరీరం మారుస్తా ఇది మూడో శరీరం 100 నిండింది 4వ శరీరంకు వెతుకుతున్నా అన్నారు.

ప్రశ్న :- అదేంటిబాబ మీరు విచిత్రంగా మాట్లాడుతున్నారు. మరణం అనేది లేదా?

జ :- ఉంది కాని యోగికి ఇచ్ఛామరణం తనకు ఇష్టమొచ్చినప్పుడు దేహం విడిచే అర్హత యోగి సంపాదిస్తాడు.

ప్రశ్న :- మీరు మార్చబోయే శరీరం ఎక్కడుంది?

జ :- పహల్‌గామ్‌లో 4 రోజులకు 20 సం॥ల యువకుడు మరణిస్తాడు. వాన్ని ఊరుబయట పూడుస్తారు, నీవు వెళ్ళి మట్టి తోమి వాన్ని తీసి పైకి లేపు ఆ శరీరంలోకి నేను ప్రవేశిస్తాను.

ప్రశ్న :- ఊరువాళ్లు నన్ను తంతే అన్నాను?

జ :- నేనిచ్చే విభూతి చుట్టూ చల్లుకో నీవు ఉన్న చాలా దూరం చీకటైపోవును. అర్ధరాత్రి ఆ శవంపై మట్టితీసి ఉంచు నీవెవరికి కనిపించవు.

ప్ర :- బాబ ఇంత శ్రమదేనికి కొత్త శరీరం ధరించొచ్చుగదా?

జ :- కొత్త శరీరం ధరిస్తే 9 నెలలు గర్భనరకం, పుట్టాక అజ్ఞాన దశలో 12 సం॥లు బాధలు, చదువు విద్య మళ్ళీ తపస్సు పెద్ద తతంగం, ఎంచక్క దేహం మార్చితే పూర్వజ్ఞానమంతా నా వెంటనే ఉండును. అందుకే ఇలా చేస్తున్నాను.

ప్రశ్న :- మిమ్ములను గుర్తించేదెలా?

జ :- ఆ యువకుడి శరీరంలోకి ప్రవేశించినా నా పూర్వజ్ఞానం నా దగ్గరే ఉండును. నా కంఠం మారదు. నా విద్య నా వద్దనే ఉండును నీవు నా వద్దకు ఏ సందేహాలు తీర్చుకోవాలని వచ్చావో అన్నీ జవాబిచ్చెదను.

ప్రశ్న :- బాబ తమరి పేరు?

జ :- ఐస్ గుహలో ఉన్నందుకు బరప్ బాబ అందురు. నేను వచ్చి ఊరిబయట ఉన్న స్మశానంలో కొత్తగా పూడ్చిపెట్టిన శవంపై మట్టి తొలగించి ఎదురు చూస్తున్నా బాబ పై పూర్తి విశ్వాసం ఉంది. చుట్టూ విభూతి చల్లడంతో చీకటిగా ఉంది. అందులో అది అర్ధరాత్రి 5ని॥లో శవంలోకి ఏదో వెలుతురు ప్రవేశించినట్టు అయింది. కొన్ని క్షణాల్లో నిద్రలో నుండి లేచినట్టు ఆ యువకుడు లేచి ఉన్నాడు. నాయన మంచిపని చేశావు వెంటనే ఇక్కడి నుండి వెళ్ళి పోవాలి లేదంటే నా శరీరంను జూసి దయ్యం అనుకుంటారు. లేదా గుర్తించి మావాడు అని ఇంటికి తీసుకెళతారు అని ఆ మహాత్ముడు తెలిపెను. బరప్‌బాబ నేను ఆ ప్రాంతం వదిలి కాశ్మీర్‌లోని ఒక లోయలోని గుహలో వచ్చి ఉన్నాము.

ప్రశ్న :- బాబ ఇలా శరీరాలు మార్చే విద్య మీకెలా వచ్చింది, దయచేసి చెప్పండి అని అడిగాను?

జ :- నాయన నా నాలుగో శరీరం పేరు దునిబాబా నేను నాగబాబాని ఎప్పుడు దుని వెలిగించుకొనడంతో ఆ పేరు పిలిచేవారు. కర్న ప్రయాగ నుంచి 50 కిలో మీటర్ల లోపల లోయలో పర్వత గుహలో ఉండేవాన్ని. మా గురువు యోగధ్యాన విద్యలో ప్రావీణ్యున్ని చేశారు. కఠోర తపమాచరించాను 40 సం॥లు. నేను నా శరీరాన్ని ఈగలు దోమలుగా మార్చే శక్తిని పొందాను. విదేశాలు చూడాలని కోరిక కలిగింది. విమానం ఎక్కేవానిపై ఈగనై వాలి అలా విదేశాలు కొన్ని చూశాను. మళ్లీ తిరిగి వచ్చి 20 సంవత్సరాలు తపస్సు చేసి ఆకాశంలో ప్రయాణించే సిద్ధి పొందాను. ఆకాశగమనంలో చాలా దేశాలు తిరిగాను. నేను రహస్యంగా హిమాలయాల్లో తపోజీవనానికే అలవాటు పడినాను. నాకు బయటి ప్రాపంచికులంటే, ప్రదేశాలంటే ఇష్టం ఉండేది కాదు. 100 సం॥రాలు నిండాక

బద్రినాథ్ యాత్రకొచ్చే ఒకయాత్రికుల గుంపులో 15 సం॥ల బాలుడు చనిపోతే ఆనాడు ప్రయాణ వసతులు లేనందున అతన్ని అక్కడే పూడ్చారు. నేను వెళ్ళి ఆ శవంపై మట్టి తీసి అందులోకి ప్రవేశించి దునిబాబ అనే శరీరంను గంగలో పారవేశాను. శరీరం మార్చినా గాని నేను నేర్చిన విద్య, జ్ఞానం నాతోనే ఉంది. నేను కఱ్ర ఎప్పుడు చేతిలో పట్టుకొనే వాడిని. లక్కడ్‌గిరి అనేవారు. ఆ శరీరంకు 100 సం॥లు నిండితే అప్పుడు దూద్ కాశిలో ఉన్నాను ఒక కొండగుహలో. కొండ గ్రామం వారింట్లో ఒక యువకుడు అడవికొచ్చి ప్రమాదంలో లోయలో పడి చనిపోతే అతడి శరీరం స్వీకరించాను. నేను టిబెట్‌లో స్థిరపడ్డాను, కుటీరం వేసుకొని ఉన్నాను కుటియా బాబాగా పిలువబడ్డాను. తిరిగి ఒక గుహలో చేరాను. అక్కడ ఆ దేహంకు 100సం॥లు నిండితే ముక్తినాథ్ యాత్రికులలో ఒకడు టిబెట్ లోయలో 18 సం॥రాల యువకుడు లోయలో జారిపడ్డాడు. అతని చొక్క చెట్లకు తట్టుకొని లోయలోతు చూసి భయపడి చనిపోయిన ఆ యువకుని చొక్కా చిరిగి జలపాతంలో శరీరంపడి కొట్టుకొని 2వ రోజు నాగుహాముందు రాయికి ఆనుకొని ఉంది. బాగా పరిశీలించా శరీరం చక్కగానే ఉంది. అందులోకి ప్రవేశించి అక్కడి నుండి పాదయాత్రలు చేస్తు తీర్థాలన్ని తిరుగుతు అమర్‌నాథ్ వెళ్ళి మళ్ళీ వచ్చేటప్పుడు చందన్‌వాడి నుండి 50కిలో మీటర్ల లోపల గుహలకై వెతుకగా బరప్ గుహనచ్చి అందులో బరప్ బాబగా పేరుపొందా. ఇది నా శరీరాల యాత్ర ప్రతి శరీరంలో ఉన్నప్పుడు నేను ఏకాంతతను, యోగధ్యానంను తపస్సునే ఇష్టపడ్డాను. శరీరాలు మారిన నేను ఒక్కన్నే అభిరుచి, మనస్తతత్వం ఒక్కటే గదా నేను ఏకాంత ప్రియున్ని అని చెప్పారు బాబ.

ప్రశ్న :- ఆదిశంకరులు మీలాగే రాజు శవంలోకి ప్రవేశించారని విన్నాను. బాబ యోగి బ్రతికి ఉన్న శరీరంలో కూడా ప్రవేశించగలడా?

జ :- ప్రవేశించగలడు ఉదా:- రామకృష్ణపరమహంస వివేకానందలోకి ప్రవేశించి నేను బికారినైన నా దంత నీకిచ్చేశా నీవే నేను అనిరి. వారి సంకల్పాలన్ని వివేకానంద శరీరంతో పూర్తి చేయించిరి గార్గి జనకునిలోకి ప్రవేశించి వాధన జరిపెను. యోగి ఏ శరీరంలో ప్రవేశించిన తన ఇచ్ఛా ప్రకారం కార్యాలు జరిపించగలడు. అవే భావాలున్న వాడైతే అర్థం చేసుకొనును. వ్యతిరేక భావనల వాడైతే సతమతమౌను. ఇతరుల ప్రారబ్ధానికి వ్యతిరేకంగా ఏది చేయడు యోగి.

ప్రశ్న :- మీరు దేహం త్యజించి కొత్త శరీరం పొందొచ్చుగదా శవంలోకి ప్రవేశించుటదేనికి.

జ :- ఈ సారి ఇక అలాగే చేస్తాను అది నేను యోగవిద్యతో చేసిన విన్యాసం నాయన ఈ సారి ఒక జన్మతీసుకొని తపమాచరించి లోక సేవజేసి జీవన్ముక్తి పొందుతా మళ్లీ జన్మకురాను.

ప్రశ్న :- మళ్ళీ జన్మిస్తే తపస్సుదేనికి పూర్వంది తోడు రాదా?

జ :- మళ్ళీ జన్మిస్తే సంస్కారాలు ఉంటాయి కాని మళ్ళీ కొంత తపస్సు చేయవలసిందే అదిలోక ఆదర్శం కాని త్వరగా సిద్ధి ప్రాప్తి లభించును. జన్మ సంస్కారంచేత.

ప్రశ్న :- బాబ మీరు యాత్రికుల దృష్టిలో పడలేదా ఇన్ని శరీరాల్లో ఎప్పుడైనా?

జ :- మేము ఎప్పుడు ఎవరికి కనిపించాలో ఎవరితో మాట్లాడాలో, ఎవరికి విద్య నేర్పాలో, ఎవరికి సందేశమివ్వాలో వారికే అవకాశం దొరుకుతుంది. ఇతరులకు కాదు.

ప్రశ్న :- ఇప్పటి వరకు ఎంత మందితో మాట్లాడి ఉంటారు.

జ :- ప్రతి శరీరం మారినప్పుడల్లా 100 లేదా 150, మందితో మాట్లాడి ఉంటాను. సుకృతజీవులు సంపూర్ణ సాధకులకే సిద్ధ గురువుల దర్శన భాగ్యము లభించును. వారితో సంభాషణ, వారితో సందేహనివృత్తి చేసుకొనుట, విద్య నేర్చుకొనుట అందరికీ వీలుండదు.

ప్రశ్న :- బాబ ఎవరైనా భౌతికులు, యాత్రికులు, దారి తప్పి మీ ఏకాంతానికి వస్తే ఏమి చేస్తారు?

జ :- మా రూపమును పక్షిగా మార్చి చెట్టుపై ఉండుట, రాయిగానో మారుట చెట్టుగానో మారుట, జంతువులుగానో మారుట, ఈగ, దోమగానో మారుట, లేదా సూక్ష్మంగా అంతర్ధానమవుట అంటే ఎవరికి కనిపించకుండా సూక్ష్మంగా మారుటనో చేస్తాము.

ప్రశ్న :- మీరు ఒకే సారి గొప్ప సిద్ధులు పొందారా?

జ :- లేదు ఏ యోగి అయిన క్రమంగా ఒకటి తర్వాత ఒకటి మెట్టుమెట్టుగా క్రమంగా సిద్ధిని పెంచుకుంటూ పోతాడు. చిన్న మొక్క మహావృక్షంగా క్రమంగా పెరిగే విధంగా చిన్నగా ఉన్న శరీరం క్రమంగా పెరిగేలాగా సిద్ధి ప్రాప్తి సాధన బలాన్ని బట్టి క్రమంగా వికాసం అవును. దూరదృష్టి ఎక్కడివో ఇక్కడే ఉండి చూచుట, ఎంతో దూర శబ్దాలను కూర్చున్నచోటే వినుట, ఎంత దూరమైన సందేశం పంపుట, శరీరంతో ఆకాశంలో ప్రయాణించుట, ఏదైనా సృష్టించుట, ఏ ఆకారమైన అవుట, కనిపించకుండా అవుట, ఒకేసారి ఎన్ని రూపాలుగానైన మారుట, ఏదైన చేయగలుగుట ఇవన్నీ ఒకటి తర్వాత ఒకటి సాధన బలంచే సిద్ధించును. ఇవన్నీ మాయనే నీ ఆత్మలో నీవు లయంచెంది, నిర్వికల్ప నిష్టపొంది ఆత్మజ్ఞానం పొందుటే ముఖ్యము. సిద్ధులన్ని కొత్త సాధకులకే ఆసక్తి కలిగించును. సిద్ధ పురుషులు అంతా నేనే లీళలు ఎవరికి చూపించుదు అనుకుందురు. పరిస్థితులను బట్టి వారి నుండి సమాజ శ్రేయస్సుకు అభిమానం, అహంకార మమకారాలు లేకుండా నిస్వార్థంగా వారి నుండి సిద్ధులు ఒక లీళలాగ జరిగి పోతుండును కాని వారే ప్రచారాలు ప్రదర్శనలు కోరరు. వారిలో వారు బ్రహ్మానందంలో ఉంటారని బరఫ్ బాబ ఓపికగా ఎన్నో యోగపరమైన, ధ్యానపరమైన, సిద్ధి పరమైన విషయాలు తెలియజేసిరి.

బాబకు సాష్టాంగ ప్రణమిల్లి సెలవు తీసుకుంటిని.

గుత్తికొండబిలం యోగిని

ఎంతో శ్రమించి మధ్యాహ్నానికి బిలం చేరుకున్నాను. అక్కడ సాధు సుశీలమ్మ ఆశ్రమంలో విశ్రాంతి తీసుకొన్నాము. ఆమె మంచి రహస్యయోగిని, ఆమెతో నేను యోగముపైన ఎంతో చర్చించినాను. నేను యోగులను మాట్లాడే దైవంగా భావిస్తాను. యాత్రలో దేవాలయాలకి వెళ్తే దేవుడు మాట్లాడడు. మొదలు సాధువులతో సందేహాలు తీర్చుకొన్న తర్వాతనే దైవదర్శనము చేసుకొనే వాడిని. సుశీలమ్మ గారు వారి గురించి పరిచయము చేసుకొనెను. ఆమె వయస్సు 80 సం॥రాలు. ఆమెకు ముగ్గురు చెల్లెళ్లు అందరు సన్యాసినులే. ఆమె గురువు కూడా ఒక స్త్రీ యోగిని కావడంతో వారికి యోగ విద్యని బాగా నేర్పించిరి. ఆ అరణ్యంలో వారికి ఆహారము లేక చాలా దుఃఖించిరి. అక్కడకి వచ్చిన సాధకులకు ఆహారము కొరత ఉన్నందున వారు ఆశ్రమము మరియు అన్నసత్రము 6ఎకరములలో నిర్మించిరి. అమ్మగారు మాకెన్నో ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను పరిచయము చేసి యోగముపై ఎంతో సత్సంగము జరిగెను. గీత జీవబ్రహ్మైక యోగము, రాజయోగము గ్రంథ ప్రకారం సాధన చేసాను. ఆ బిలము "ముచుకుంద" బిలము, ముచికుంద మహాయోగి తపస్సు చేసిన 108 స్వరంగాలతో కూడిన 10 ఎకరాల చిన్న చిన్న గుహలు కలిగి కాశీకి మార్గాలున్న బిలము. తపస్సుకు అనుకూలమైన మహాఏకాంత స్థలము రెండవ రోజు ఉదయము సాధు సుశీలమ్మ గారు మమ్మల్ని ఓంకార బిలములోకి తీసుకెళ్ళారు. చాలా ఇరుకైన స్వరంగములోకి రెండు కిలో మీటర్లు ప్రయాణము చేసినాము. అది ఊపిరాడని మహా చీకటి స్వరంగ మార్గము. ఒక బకెట్ నీళ్లు మాపై చల్లినంత చెమటలతో మా శరీరాలు తడిసి ఉన్నవి. ఎదురుగా ఉన్న గబ్బిలములు త్రాకుచు వెళుతున్నాయి. స్వరంగము పొడుగున కత్తులలాంటి రాళ్లు, భయంకరమైన ఆ చీకటి స్వరంగములో చివరికి నీటిని చేరుకున్నాము. అవి ఎంతో చల్లని నీరు, అలాగే ముందుకు నడవగా స్వరంగము నీటిమయమై ఉన్నది. అవతల దారి లేదు ఊపిరాడని ఆ ప్రదేశంలో ధ్యానం చేసుకోండని మాతాజి తెలుపగా సగం వరకు నీళ్ళలో కూర్చొని ధ్యాననిమగ్నుల మయ్యాము నీటిపై పడుకొని ధ్యానముద్రలో మాతాజీ ఉన్నారు. నాకెంతో ఆశ్చర్యం ఆనందం కలిగెను. ఆ రోజంతా గుహలోనే నేను, నాతో ఇద్దరు సాధకులు మరియు మాతాజీ ఉన్నాము. ఉడకపోసే ఆ గుహలో నీటిలో కూర్చొనే ధ్యానం చల్లగా హాయిగా ఉంది లేనిచో అక్కడ ఊపిరాడదు. గుహనుండి టార్చిలైట్ ఆధారంతో బయటికి వచ్చినాము. బయటి గుహలో కూర్చొని మాతాజీని నేను ఎన్నో ప్రశ్నలు వేశాను. అమ్మగారు ఎంతో

ఓపికతో జవాబులిచ్చారు. మీ గురించి తెలుపండి అని అడిగాను. మేము ఐదుగురం అక్కచెళ్ళెల్లము. నల్గురం యోగిని మాత మా గురువు గారితో ధ్యాన శిక్షణ, సన్యాసదీక్ష తీసుకున్నాము. ఒక చెల్లెలు గృహస్తురాలు ఆమె మాకు సహకరించును అని తెలిపారు. మా ఇద్దరి మధ్యలో జరిగిన ఆధ్యాత్మిక సంభాషణలు.

ప్రశ్న :- యోగి ఏ ఆధారంతో నీటిపై తేలుతున్నాడు?

జ :- ప్లావని ప్రాణయామలో పట్టు సాధించినచో నీటిపై తేలుతూ ధ్యానం చేయవచ్చును.

ప్రశ్న :- ప్లావని ప్రాణయామమనగానేమి తెలుపగలరు?

జ :- నాల్గు భాగములు ముక్కులతో గాలి తీసుకొని ఊపిరితిత్తులు నింపవలెను. కుంభించవలెను. గాలిని పొట్టలో బంధించి ఉంచవలెను. ఒక భాగం గాలిని మాత్రమే మధ్యమధ్యలో వదులుతూ ఒక భాగం తీసుకుంటూ ఉండవలెను. బెలూన్‌లోకి గాలి ఊది మూతి బిగించినచో ఆకాశంలోకి ఎగిరినట్టుగా కుంభకంతో పొట్టలో గాలి బంధించి 4 భాగాలలో ఒక భాగమే రేచక పూరకాలుగా చేస్తుండాలి. దీనికెంతో సాధన చేయాలి నిత్యము. ముందు ఈ ప్రాణయామం బయట ధ్యానంలో సాధనచేసి తర్వాత నీటి హౌస్‌లో సాధన చేయాలి. తర్వాత నదిలో సగం వరకు నీళ్ళలో ఉండి ప్లావని ప్రాణయామ చేసినచో శరీరం వెదురుబొంగువలె, బెలూన్‌వలె నీటిపై తేలును అని మాతాజీ జవాబిచ్చిరి. తర్వాత కాలంలో అదే విధంగా నేనెంతో సాధన చేసిన తర్వాత నీటిపై తేలే సామర్థ్యం పొందితిని. నీటిపై తేలుతూ ధ్యానం ప్లావని ప్రాణయామములో జరుగును. శరీరం ఎంతో వేడెక్కును. నీటిలో ఉంటాము కనుక చల్లబడును. మనస్సు చెదరకుండా ఆజ్ఞయ చక్రంలో దృష్టి నిల్పినచో కుండలిని త్వరగా జాగృతమై చీమ ప్రాకిన విధంగా సుషుమ్నలో కుండలిని పైకి ప్రాకును. శ్వాస సుషుమ్న నాడిగుండా పైకి ప్రాకును. ఆజ్ఞయచక్రంలో గొప్ప కాంతి కనిపించును. నీటిపై ధ్యానం ఉత్తమధ్యానం. నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి కలిగించును. అప్పుడు యోగి ప్రాణయామ చేయకనే ఎన్ని రోజులైన నీటిపై సమాధి స్థితిలో ఉండును. సమాధిలో యోగికి శ్వాస బ్రహ్మరంధ్రంలో స్థిరమౌను. కనుక యోగి శరీరం, శ్వాసలేకున్న నిలుచును. ఇది తర్వాతి కాలంలో మాకు అనుభవంలోకి వచ్చింది. ఈ విద్యనందించిన యోగులందరికీ కృతజ్ఞున్ని ఈ విద్యనంతా గురుముఖంగా నేర్చి సాధనలు చేయాలి. పుస్తకాలు చదివి చేయరాదు. జొన్నాడ, గంగ చోళ్ళ పెంట అనే గ్రామాలలో గురు శిష్యులైన ఇద్దరు యోగులను నేను దర్శించాను. వీరు హఠయోగంలో ప్రావీణ్యులు. యోగానంద, నిర్మలానంద స్వాములు. షట్ క్రియలలో ప్రావీణ్యులు ఎన్నో యోగ క్రియలపై వీరితో చర్చించాను.

తన పొట్టని సుడి గుండముగా తిప్పే హఠయోగి

గంగోత్రిలో సూర్య కుండం దగ్గర పూర్ణంగిరి మాహరాజ్ కలరు. వీరు నాగబాబ వీరి కుటీరం ముందు నుండే గంగ పారుతూ ఉంది. వీరు 6 అడుగుల భారీ శరీరం కలిగిన పెద్ద జడలతో గంభీరమైన ఆకారం, గంభీరమైన మాటలు కలిగిన సాధువు. హిమాలయంలో గురి కుదరనిదే ఏది బోధించరు యోగులు. వీరిని ప్రసన్నులను చేసుకొని నౌలిని క్రియా నేర్చుకొంటిని. ఈ క్రియలో వీరు ప్రావీణ్యులు. వారితో నేను చేసిన సంభాషణ.

ప్రశ్న :- ఈ నౌళిని క్రియ ఎలా చేయాలండి?

జ :- మొదలు రెండు తొడలపై రెండు చేతులూ అదిమి పట్టి నాలుకను కాకి ముక్కువలె ఉంచి పొట్టలోని గాలి నోటి ద్వారా పూర్తిగా బయటికి తీసి వేయాలి. కాలిపొట్టని పూర్తి వెన్నెముఖ (బ్యాక్‌బోన్)కు తగిలేలా లోపలికి లాగి ఉంచాలి. అలా కొన్ని సార్లు చేయాలి. తర్వాత పొట్ట వెనకకి ముందుకు ఆడించాలి. పొట్టని నీటి సుడివలె ఎడమకి, అలాగే కుడికి మార్చిమార్చి త్రిప్పాలి. మధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకొని పొట్టలోగాలి తీసి మళ్లీ కాలిపొట్టని ఆడించాలి నీటి సుడివలె. ఈ నౌలిక్రియలో, ఎడమవైపు పొట్ట త్రిప్పితే వామనౌలి కుడివైపు పొట్ట త్రిప్పితే దక్షిణ నౌళి, క్రిందకు పైకి పొట్ట నాడించుటని అగ్ని సార క్రియ అంటారు.

ప్రశ్న :- వీటి వలన లాభాలు తెలుపండి?

జ :- గ్యాస్ ట్రబుల్, మలబద్ధకం ఉండదు, పొట్ట పెరుగదు, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. అగ్నిసార నౌళివలన కుండలిని శక్తి మేల్కొని ఇడ, పింగళ, నాడులను వదిలి, నేరుగా ప్రాణశక్తి సుషుమ్నలో ప్రవేశించును. శరీరంలో ఏ రోగాలు ఉండవు. పొట్ట శుద్ధిగా ఉన్నచో అన్ని శుద్ధిగా ఉండును. తర్వాతి కాలంలో ఈ నౌలిని బాగా సాధన చేసిన తర్వాత కొన్ని నెలలకు వచ్చెను. ప్రారంభంలో బాగా ఆకలి వేసేది. తిన్న ఆహారం గ్రైండర్‌లో వేసిన పదార్థం వలె వెంటనే జీర్ణమయ్యేది. కుండలిని వెంటనే ఊర్ధ్వ ముఖంగా వెళ్ళేది. యోగులకు ఈ నౌలిని లాభకారి.

లింగంతో పాలు, మలద్వారంతో నీళ్ళు త్రాగే యోగి

శివ నారాయణగిరి అనే నాగబాబ హరిద్వార్ కుంభమేళలో నాకు కలిసిరి. వారు నాకు సన్యాసమిచ్చిన గురువుగారికి మిత్రులు వీరి యోగ విద్య మెచ్చి ఇటలీ వారు

తీసుకెళ్లి అక్కడ యోగకేంద్రం నిర్మించిరి. కుంభమేళాలలో మాడేరాలో 20 మంది సాధువులు 10 డేరాలలో ఉన్నాము. మా గురూజీ దుని అనగా యజ్ఞగుండం దునిపైనే కూర్చొని ఉన్న దిగంబరయోగి. ఇటలీ బాబ నాకు సూత్రనేతి నేర్పారు. ఇది చూసి వారి శిష్యుడు నాగేశ్వరగిరి ఓర్చలేకపోయాడు. నేను నా గురువుకు 12 సం॥రాలు సేవ చేసిన గాని నాకేమి నేర్పలేదు. నీవు కొత్త వాడివి నీకు వెంటనే యోగ విద్య నేర్పుతున్నాడు అని కక్షతో కొట్టాడు. అతని ఆవేదన నేను గమనించితిని. అతను ఆసనాలు ఎన్నో సాధన చేస్తుండగా నేను చేసేవాడిని నాకు పూర్వమే చాలా మటుకు పరిచయం. ఇటలీ బాబ గురించి చెప్పండని వారి శిష్యుడిని అడిగాను. మా గురూజి కాశిలో ఉండేవారు. నిండా రుద్రాక్షలు ధరించేవాడు. గురూజీ ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని అరణ్యంలో చిన్న రెండు కుటీరాలలో ఉండేవారము. ఉ॥ 3గం॥లకు లేచి పూజా పాత్రలు తోముటకు, పూజకు, సేవకు నన్ను పంపి గురూజీ యోగసాధన, ధ్యానం చేసేవారు. నాకు యోగసాధన నేర్పేవారు కారు కాని నాకు ఆసక్తి ఎక్కువ అని చెప్పేవారు. నాగేశ్వర గిరిజి అతను ఆసనాలు వేస్తుండగా వారి గురూజీ చూసి ఆశ్చర్యంనొందెను. నీకు నేను నేర్పలేదు ఎవరు నేర్పారు అని శిష్యుని అడగగా త్వరగా సేవ చేసి తలుపు సందులోంచి గురూజీ ఎలా చేస్తే నేనలా 12సం॥లు సాధన చేశాననగా నీవు తెలివైన శిష్యుడవు లేనిచో నేను ఇటలీ వెళ్ళినందున నీకు నేర్పేవారు ఉండకపోదురు అని వారి గురువనెను. తరువాత క్షమించు నీకు గురూజీ వెంటనే విద్య నేర్పుతున్నందుకు నాకు అసూయ కలిగెననెను. ఇంకా చెప్పుచు మా గురూజీ పాలు తెమ్మని పాలలో లింగం వేసి పాలు త్రాగేవారు. మలద్వారం గుండా నీళ్ళు త్రాగేవారు. నా చిన్నతనంలో నాకు ఆశ్చర్యం కలిగించేవని అన్నాడు. గురూజీ ధ్యానంలో కూర్చొని మెల్లగా పైకి అలాగే లేచేవారు. నేను గురూజీ వెళ్ళిపోయారని ఏడ్చితే పైకి చూడు అనేవారు. గాలిలోనే ఉండేవారని నాగేశ్వర్‌గిరి చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు చెప్పుచుండగా ఇటలీ బాబపై నాకు ఎక్కువ గురికుదిరెను. బాబ నాకు యోగవిద్య ప్రసాదించండి అని కోరగా, 6 నెలలు నాగబాబలకు సేవ చేస్తుండగా చూసి ఉ॥3గం॥ల నుండి రాత్రి 10గం॥ల దాకా సేవ, రాత్రిలు యోగ సాధన ఐస్ నీళ్ళలో స్నానాలు, దునివెలిగించడం, పూజా పాఠం చేయడం, నాగబాబలకు కోరినప్పుడు టీలందివ్వడం, ఆశ్రమ సేవా నాపని. దిగంబరంగా 6 నెలలు ఉంటిమి. 2 నెలలు మాతో గడిపి ఇటలీ నాగబాబ ఇటలీ వెళ్ళిరి. బాబతో నా సంభాషణలు.

ప్ర :- లింగంతో పాలు ఎలా త్రాగ గలిగారు?

జ :- సన్న సీకుతో లింగంలోకి నెమ్మదిగా ప్రవేశింపజేసి గొట్టంలాగా ఉన్న ఆ పైపును ఊదిన మూత్ర ద్వారం తెరచుకొనును. నీళ్ళల్లో లింగం ఉంచి నౌలిని క్రియ

ద్వారా పైకి నీళ్ళని గుంజిన నీళ్లు లింగంలోకి మూత్రకోశంలోకి ప్రవేశించును. ఇలాగే పాలనుకూడా చేయవచ్చు. అలాగే వీర్యంను పతనం కాకుండా పైకిలాగి రక్షించవచ్చు, ధృడమైన ఆరోగ్యమైన శరీరం తయారవును.

ప్ర :- మలద్వారంతో నీళ్లు ఎలా త్రాగవచ్చును?

జ :- మలద్వారంలో 9 అంగులాల పైపును నెయ్యిపూసి ప్రవేశింపజేసి సాధన రోజు చేయాలి. నీళ్ళలో సగం వరకు కూర్చొని నౌలిని క్రియ ద్వారా నీటిని పైకి గుంజిన మలద్వారంలో నీళ్ళు ప్రవేశించును. గట్టి మలం బయటికొచ్చును. తర్వాత ఇలాగే చేయగా మళ్లీ మళ్లీ చేస్తే వట్టి నీళ్ళే బయటికొచ్చును. దీనితో మలకోశం శుద్ధి జరిగి మలబద్ధకం ఉండదు. జఠరాగ్ని రగులును, పొట్ట శుద్ధిగా ఉండును.

ప్రశ్న :- ఏ ఆధారం లేకుండా యోగి గాలిలో కూర్చొని ధ్యానం ఎలా చేయగలడు.

జ :- అది నిరంతర కఠోర సాధన రహస్యమైనది. నీ సేవకు ప్రసన్నుడనైతిని తెలుపుచున్నాను. ప్లావని ప్రాణయామంలో ఇది సాధ్యమవును. మఱ్రిగింజ చక్కెర గింజ ప్రమాణమైనప్పటికి దానిని భూమిలో పెట్టి ఎరువు నీళ్ళు వేయగా 20 ఎకరాల మఱ్రి చెట్టు అవును. దాని ఊడలే మానులుగా మారును. సాధన ఇంతేనా ఇందులో ఏముంది అనరాదు. నిరంతర సాధనతో ఏదైనా సాధ్యమే ఈ యోగసాధనతో పూర్వ యోగులు, ఎంతో సంకల్పశక్తి కలిగి ఉండిరి. ఉ:- అగస్త్య ఋషి 7 సముద్రాల నీరు త్రాగెను. విసర్జించెను, వ్యాసుడు కోరగా యమునానది మధ్యలో దారి వదిలెను. హనుమంతుడు పర్వత మెత్తెను యోగభలముచే, యోగి ప్రాణ అవసాన వాయువులను కలిపి సహస్రారంలో ప్రాణం స్థిరంచేసి దేహమొదులును. ఇవి పూర్తిగా యోగశక్తి కార్యములు. బెలూన్‌లోకి వాయువు నూది దాని మూతి కట్టినచో గాలిలో ఎగురును. అలాగే వాయువును సుషుమ్నలో ప్లావని ప్రాణయామతో స్థిరం జేసినచో యోగి శరీరంతో నెమ్మదిగా ధ్యాన ముద్ర నుండి గాల్లో తేలుతున్నా యోగిధ్యాన నిమగ్నుడై ఉండును. ఇది మిగతా వారికి ఆశ్చర్యం కలిగించును.

ప్రశ్న :- ప్రాణయామ ఎన్ని రకాలు అవి ఏవి?

జ :- ప్రాణయామలో కుంభకంలో 3 రకాలు కలవు. పొట్టలో గాలిని బంధించుట అంతర్ కుంభకం, పొట్టలో పూర్తిగాలి తీసివేసి పొట్టని ఖాళీగా ఉంచుట బాహ్య కుంభకం అందురు. గాలిని తీసుకోక వదలక నిల్పుట కేవల కుంభకం అంటారు. బాహ్య అంతర కుంభకంలో సిద్ధిలభించిన తర్వాత కేవల కుంభకం సిద్ధించును. దీనితో నిర్వికల్ప సమాధి లభించును.

ప్రశ్న :- ఉత్తమ ప్రాణయామమేది తెలుపండి?

జ :- 30సె॥లు శ్వాస తీసుకొని 1 ని॥ (కుంభించి) శ్వాసని బంధించి 45 సె॥లు శ్వాసని వదలడం, ఉత్తమం వీటిలో ప్రాణయమలో శ్వాసని (కుంభించి) బంధించినప్పుడు

శరీరంలో చెమటలు రావడం కనిష్ఠం, శీరం కంపించడం మధ్యమం, శ్వాసని కుంభించినప్పుడు శరీరం బెలూన్‌లాగ గాలిలో తేలడం ఉత్తమ ప్రాణయామం అంటారు.

ప్రశ్న :- వీటితో లాభమేమిటి?

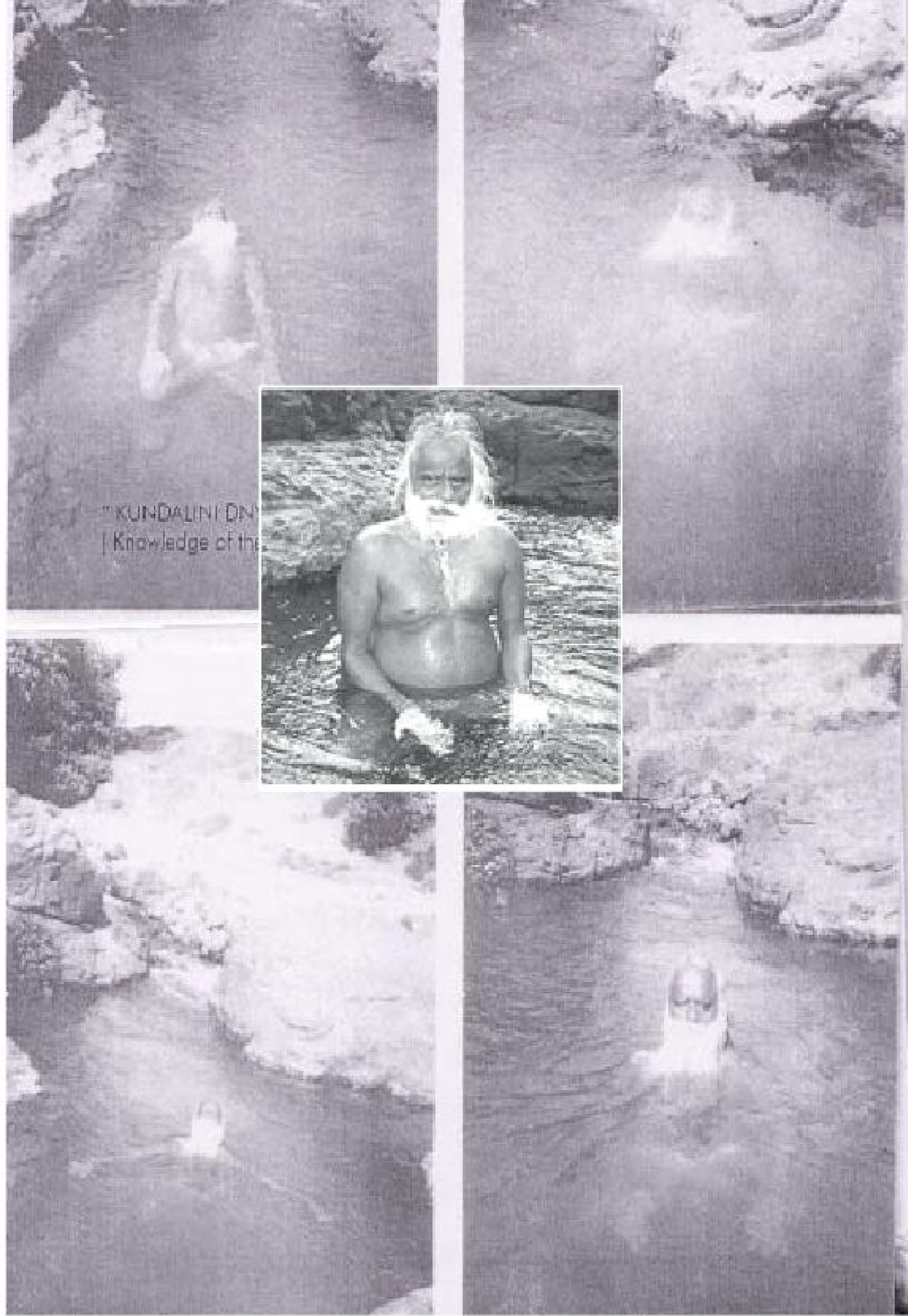
జ :- ఉత్తమ ప్రాణయామతో, ఏకాగ్రత, మనోబలం, సంకల్పబలం, కుండలిని జాగృతి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, ఆత్మజ్ఞానం లభించును.

నీటి అడుగు భాగంలో తపస్సు చేసే యోగి

అద్భుతమైన హిమాలయ పర్వాతాల మధ్యగుండా గంగోత్రి చేరాను. శ్రమతో అలసిన శరీరంతో కూర్చొని ఉన్నాను. తిరిగి గోముఖ్ గంగ పుట్టిన స్థానం వైపు ప్రయాణం కొనసాగించాను. అక్కడ నలుగురు సాధువులు గుమికూడి ఉన్నారు. ఒక యోగి శరీరం రక్తసిక్తమై ఉన్నది. అప్పుడు నాకు పూర్తి హింది రాదు. కొద్దిరోజులలో సాధువుల సాంగత్యంలో హిందీ మాట్లాడడం పూర్తిగా వచ్చెను. సాధువులు యాత్రలో చాలా సహకరించెదరు. స్వామిజీకి ఏమైనది అని అడిగాను. ఒక సాధువు బదులిస్తూ వీరు గగన్‌గిరి మహరాజ్ దిగంబర్ నాగబాబ చాలా కాలం జలసమాధిలో ఉండి బయటికి ఇప్పుడే వచ్చిరి అని జవాబిచ్చిరి. జలసమాధి అనగా నది అడుగు భాగంలో ధ్యానంలో ఉండడము. వారి శరీరం చేపలు అక్కడక్కడ తినడం వల్ల శరీరం నుండి రక్తం కారుతుంది. 1 గంట తర్వాత వారు బాహ్య స్మృతిలోకి వచ్చిరి. మీరెవరు ఇక్కడ నుండి వెళ్లండి అని పెద్ద స్వరంతో పలికిరి. బాబ మీ దర్శనానికి వచ్చాము అని సాధువులు పలికిరి. నా శరీరం చూడడానికేమి వచ్చారు వెళ్ళండి అని గద్దించగా సాధువులందరు వెళ్ళిరి. సాయంకాలం నేను వెళ్ళి బాబాజీకి సాష్టాంగ ప్రణామమాచరించి రెండుపూలు వారి పాదములపై ఉంచితిని. గంభీరంగా చూసి నువ్వెవ్వరు ఎక్కడి నుండి వచ్చావు అని పలికిరి మీకు తెలియనిదేముంది బాబ అని పలికితిని నీ సందేహాలు తీర్చుకొనుటకు హిమాలయాలు వచ్చావా మీ ఆంధ్రలో యోగులు లేరా అని పలికి, నీకేమి కావాలి అని అడిగిరి. సందేహ నివృత్తికై వచ్చాను నాకేమి వలదు అని పలికి మౌనంగా ఉంటిని. శరీరానికి సేవజేయుటకు నిరాకరించి అదే తగ్గుతుందిలే అనిరి. సహజంగా హిమాలయాలలో ఎంతో సేవజేసిన శిష్యులకు తప్ప వేరొకరికి విద్యనేర్పరు. కాని బాబా దయతో సందేహాలడుగు అనిరి. గదగద స్వరంతో ఆనంద భాష్పాలతో రెండు చేతులు జోడించి వినయంగా ప్రశ్నించితిని.

ప్రశ్న :- మీరు దేని ఆధారంతో నీళ్ళల్లో ఇంతకాలం ధ్యానం చేశారు.

జ :- బేటా ఇది చాలా రహస్యమైన విద్య ఎంతో వైరాగ్యపరులు పూర్వజన్మ పుణ్యబలం ఉన్న వారికే సిద్ధించును. దైవకృప, గురుకృపకావాలి, నీ జిజ్ఞాసకు ప్రసన్నుడనైతిని. విని



నీటి లోపల ధ్యానసమాధిలో ఉన్న గగన్‌గిరి మహరాజ్
(జూనా అఖాడ నాగబాబ), గంగోత్రి లోయలో

తృప్తిపడక సాధన చేయి కొంతకాలంలో నీకు బాబాజీ పరంపరలో క్రియాయోగదీక్ష లభించుననెను. మచ్ఛిప్రాణయామ్ అనగా చేప ప్రాణయామచే నీటి అడుగున ఉండి ధ్యానించవచ్చును. యోగి యోగాసనాలు కూడా జంతువుల నుండి ప్రకృతినుండే నేర్చెను. జల ప్రాణయామం చేపనుండి నేర్చెను. రెండు ముక్కులగుండ నీటిని మెల్లగా పీల్చి నోటి ద్వారా మెల్లగా వదలడం అభ్యసించాలి. ఇది చాలా కఠిన పద్ధతి కాని అభ్యాసంతో చేయలేనిది లేదు. ఆకాశంలో ఏ ఆధారం లేకుండా విమానం నడుపుతున్నారు. నీటి మధ్యలో స్టీమర్ నడుపుతున్నారు. సన్నని పట్టాలపై రైలు నడుపుతున్నారు. చేతులు వదిలి వాహనం నడుపుతున్నారు. ఏనుగు అభ్యాసంతో సైకిల్ త్రొక్కును కదా, తాడుపై చిన్నపాపలు నడుస్తారు, కత్తులపై కూర్చుంటారు అదంతా అభ్యాసబలమే. మొదలు సూత్రనేతి నేర్వాలి. దారంను బాగా పేని కొనకి మైనంపెట్టి లేదా ఒక సన్న పైపును ముక్కులో ప్రవేశింపజేసి, మధ్య చేతివేళ్ళ ద్వారా పైపు గొంతులో నుండి బయటికి లాగాలి. ఇలాగే రెండో ముక్కులోంచి తర్వాత రెండు ముక్కులు కలిపి చేయాలి. మొదలు జలనేతి అనగా జలనేతి పొడవు ముక్కు కలిగిన పాత్రలోంచి తలవంచి పైముక్కులో పాత్ర మూతి ఉంచి నీళ్ళు వంచాలి, కింది ముక్కులోంచి నీరువచ్చును. ఇలాగే రెండో ముక్కు చేయాలి. తర్వాత పై సూత్రనేతి చేయాలి. వీటిలో ప్రావీణ్యంతో ముక్కులు శుద్ధి అవును. తర్వాత ఉషాపాణం జేయాలి, అనగా ముక్కులు కొంచెం ఎత్తిఉంచి, గ్లాసుతో నీళ్ళు ముక్కుతో త్రాగాలి, నోటితో వదలాలి, ఇలా రోజు కొంత కాలం అభ్యసించి ఒక హౌస్‌లో ఉండి ముక్కుద్వారా గాలివలె నీళ్ళను మెల్లగా తీసుకొని, నోటిద్వారా మెల్లగా వదలాలి, ఇందులో ప్రావీణ్యం లభించాక పద్మాసనంలో హౌస్ అడుగు భాగంలో కూర్చొని ఈ ప్రాణయామం చేసిన నీటి అడుగులో ఉండి కూడా జలప్రాణయామతో ధ్యానం చేయవచ్చును. శరీరంలో వేడి చేయదు. కఫం చేరదు. నదులలో ఉండికూడా ఈ ధ్యానం చేయవచ్చును. కుండలిని శక్తి మేల్కొలిపి సహస్రారంలో స్థిపరచినచో ఈ ప్రాణయామ ఆగిపోవును. ఇది ప్లావని ప్రాణయామతో కూడ సాధ్యమవును. నిర్వికల్ప సమాధిలో యోగికి ఉఛ్వాసనిఛ్వాసలుండవు. కనుక నీటి అడుగున కూడా 6 నెలలు యోగిశరీరం ధ్యానంలో ఉన్నా చెడదు. దేహస్మృతి లేనందున నా శరీరం చేపలు అక్కడక్కడ తినివేసెను అని బాబ పలికెను. బాబాకు ప్రణామాలర్పించి వారితో సెలవు తీసుకొంటిని.

ఇసుక అడుగు భాగంలో తపస్సు చేసే యోగి

గంగోత్రిలోని గోముఖ్‌దారిలో తపోవనం చేరితిని. రేతి అనగా ఇసుక రేతిబాబను వారి శిష్యులు ఇసుకలో 41 రోజులు పూడ్చారు. రేపు బాబను ఇసుకలో నుండి తీస్తారు అని విని హిమాలయ సౌందర్యాలు తిలకిస్తూ ఆసక్తిగా ఆ రోజు గడిపాను. రెండో రోజు ఉదయం రేతిబాబను ఇసుకలోంచి వారి శిష్యులు తోమి తీశారు. 2 గంటల తర్వాత బాబ లేచి కూర్చొని గంభీరమైన ప్రవచనం చేశారు. యోగంపై మీకేమైన సందేహాలుంటే అడగండి అని వారు పలికిరి. అదే అదునుగా చేసుకొని..

ప్రశ్న :- బాబాజీ మీరెంతకాలం ఈ సాధన చేశారు అని నేనడిగాను.

జ :- నేను పసిబాలుడి నుండి మా గురువుగారి వద్ద పెరిగాను. చిన్న నాటి నుండి ఈ సాధన అభ్యసించాననిరి.

ప్ర :- 41 రోజులు ఇసుకలో పూడ్చిన మీ శరీరమెందుకు కుళ్ళి పోలేదు అని అడిగాను? దానికి బాబ

జ :- నిర్వికల్ప సమాధిలో యోగిశరీరం నీటిలో, భూమిలో కుళ్లిపోదు ఎన్ని రోజులైన నిలువ ఉండును అని జవాబిచ్చిరి.

ప్రశ్న :- ఆ నిర్వికల్ప సమాధి మీకే సాధనతో సిద్ధించెను?

జ :- మహాబంధన ప్రాణయామచే అని బాబాజీ పలికిరి.

ప్రశ్న :- మహాబంధన మనగానేమి దాని సాధనను వివరించండి?

జ :- యోగి ఆసనాలతో శరీరం, ప్రాణయామతో మనస్సును ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలి. ఎడమ కాలు మడమతో మలద్వారమును మూసి ఉంచాలి, కుడికాలు మడమని స్వాదిష్టాన చక్రంపై అదిమి ఉంచిన సిద్ధాసనమందురు. సిద్ధాసనంలో మూల బంధనం జరుగును. ప్రాణ వాయువును తీసుకొని నాభిని లోపలికి బాగా లాగి ప్రాణాన్ని ఊర్ధ్వ ముఖం మల్లించుటని ఉడ్యాన బంధనమందురు. ప్రాణవాయువు పూర్తిగా తీసుకొని సిద్ధాసనంలో ఉండి కంఠం ఛాతికి ఆనించి ఉంచడంతో జలందర బంధనమవును. ఈ మూడు ఒకే సమయంలో చేయుటని మహా బంధనమందురు. సిద్ధాసనంలో కూర్చొని ప్రాణవాయువు పూర్తిగా తీసుకొని నాభిని లోపలికి వెన్నెముకకు తగిలేలా లోపలికి లాగి ఉంచి ప్రాణవాయువు ఊర్ధ్వముఖంగా మల్లించి శిరస్సు కిందికి వంచి కంఠం బంధించడంతో మూలాదారం నుండి ఇడా, పింగళ నాడులు వదలి, శ్వాస నేరుగా సుషుమ్న నాడిలోకి ప్రవేశించి ఊర్ధ్వ ముఖమవును. శ్వాసను బంధించి శక్తికొలది ఉండవలెను. ఉండలేనప్పుడు మాత్రమే శిరస్సు పైకెత్తి శ్వాసను బయటికి విడువవలెను. ఇలాగే వరుసగా చేస్తుండవలెను.

ప్రతి ప్రాణయామలో కొంత శ్వాస సుషుమ్నానాడిలోకి ప్రవేశించుచుండును. ప్రవేశించనిచో ప్రతిసారి ప్రయత్నించాలి. ఇలాగే ప్రాణయామలు చేశాక చక్కటి ధ్యానావస్త కుదురును. ఎంతసేపైన ధ్యానంలో కూర్చునే శక్తిలభించునని బాబ చెప్పెను. రేతిబాబాజికి సాష్టాంగ ప్రణమిల్లి సెలవు తీసుకొంటిని.

ఐస్‌పైనే పద్మాసనంలో తపస్సు చేసే యోగి

యమునోత్రి యాత్రబయలుదేరితిని. యమునా తీరంలో ఎందరో యోగులను దర్శిస్తూ ఋషి ఆశ్రమాలు, సుందర హిమాలయాలు తిలకిస్తూ పరమానందంతో యమునోత్రి చేరితిని. యమునోత్రి పర్వతంపై సన్నటి కాంతిమయ శరీరం కలిగిన యోగిని దర్శించితిని. ఆయన ఐస్‌పైనే (మంచు) పైనే ధ్యాన నిమ్మగ్నుడై ఉండుటచే వారిని బర్ఫాని బాబగా అక్కడి వారు వ్యవహరించెదరు. బరఫ్ అనగా మంచు, మంచుపై కూర్చోవడంతో వారికాపేరు స్థిరమయ్యెను. బాబ అనగా తండ్రి లేదా స్వామి అని అర్థం ఉత్తర భారత్‌లో సాధువులని బాబ అని సంబోధిస్తారు. స్వామీజీ, మహరాజ్‌జి, బాబాజీ అందురు. బాబాజీని ఎంతో స్తోత్రాలు చేసి ప్రసన్నుని చేసుకొంటిని. బాబాజీ నాతో ఎవరు నీవు సాధువు గదా మరి ఎందుకలా నాకేసి చూస్తున్నావు అని అడిగిరి. నేను బాబాజి ఇంతటి మంచులో ఐస్‌పై కూర్చొని ధ్యానిస్తున్నారు కేవలం సిద్ధ పురుషులకే ఇలా చేయడం కాని, ఇక్కడ జీవించడం కాని సాధ్యం అని పలికితిని. సమయం విలువైనది ఇక్కడ యాత్రికులు రాని ప్రదేశం ఏకాంతంగా ఉంది. నీవొచ్చిన పని చెప్పు అని బాబ చెప్పిరి. మీ దర్శనం నాకు చాలా ఆనందాన్నిచ్చెను. కొన్ని సందేహాలున్నాయి బాబ అని పలుకగా అడుగమని పలికెను.

ప్రశ్న:- బాబ మన్నించి మీరు ఐస్‌గడ్డలపై పద్మాసనంలో రోజుల తరబడి ఎలా ధ్యానం చేయగలుగుతున్నారు రక్తం గడ్డ కట్టదా?

జ:- నాయన అది మామూలు సాధకులకు రక్తం గడ్డకట్టును కాని యోగులు ప్రాణయామశక్తిచే శరీరంలో అగ్నిని రగిలిస్తారు. వెంటనే శీతలంగా చేయగలుగుతారు. ఈ ప్రాంతంలో యోగికాని వాడు దిగంబరంగా బ్రతుకలేడు.

ప్రశ్న:- నిజమే బాబ హిమాలయ యాత్రికులు ఎన్నో తొడుగులతోయాత్ర చేసినా ఎంత చక్కటి ఆరోగ్యవంతులైన ఇక్కడికి రాగానే అనారోగ్యం పాలవుతారు. ఆ ప్రాణయామ ఉపాయం దయచేసి తెలుపండి.

జ:- ప్రారంభంలో మేము వెచ్చదనం కోసం దునిలోని విభూతి బూడిదని స్నానం చేసిన పచ్చి శరీరానికి పూసుకొన్నచో బాగా అంటును కొంత వెచ్చగా ఉండును. మా గురువుల

వద్ద యోగాభ్యాసం నేర్చితిమి యోగాభ్యాసం విమాన మార్గం ముక్తిమార్గంను, గమ్యం త్వరగా చేరెదము. స్థిర ఆసనంలో కూర్చొని శక్తికొలది నెమ్మదిగా 4 భాగాలు శ్వాస తీసుకొని నెమ్మదిగా ఒక్క భాగం శ్వాస నెమ్మదిగా బయటికి వదిలి మూడు భాగాలు పొట్టలో బంధించి ఉంచాలి. వీలైనంత కుంభకాన్ని, శ్వాసని బంధించడం పెంచుతూ పోవాలి. ఇలా నిరంతర సాధన చాలా కాలం చేయాలి. కె.జి నుండి పి.జి.కి ఎంతో సమయం పట్టును. సాధన కూడా సిద్ధి ప్రాప్తి వరకు నిరంతరంగా చేస్తూ రావాలి. సాధకుడి శరీరంలో ఎంతో ఊష్ణం వేడి పుట్టును. ఇది హిమాలయంలోని చలి తట్టుకునే శక్తినిచ్చును. మూడు భాగాలు పొట్టలో కుంభించి ఒక్క భాగం శ్వాసని కూడా చాలా సేపు కుంభించి నెమ్మదిగా వదులుతుండాలి. మూడు భాగాలతో ఒక్కభాగం కలిపి నాలుగు భాగాల కుంభకం జరుపాలి. ఒక్క భాగం శ్వాసనే నెమ్మదిగా వదులుతూ తీసుకోవడం చేయాలి. దీనితో శ్వాస సుషుమ్నలో రోజు రోజుకూ ప్రాకుతూ ఒక్కొక్క చక్రం శుద్ధి జరుగును. కొంత కాలానికి నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి కలుగును అని బాబాజి మళ్లీ కళ్లు మూసుకొనిరి ఓం అని మౌనముద్ర వహించిరి.

అగ్నిలో కూర్చొని ధ్యానం చేసే నాథ్‌యోగి

బద్రినాథ్‌కు కొండలు, లోయల గుండా కఠోర పరిశ్రమచే బయలుదేరితిని. మధ్యలో సాధువులతో సత్సంగాలు, రాత్రులలో ధ్యానం చేస్తూ ఆ ఆనందంలో శ్రమ మరిచిపోయే వాడిని. బద్రినాథ్‌లో పాండవులు స్వర్గావరోహనం చేసిన సటోపంతువైపుగా శ్రమకోర్చి ప్రయాణిస్తున్నాను. నాథ్ సాంప్రదాయం హఠయోగి అగ్ని వెలిగించి అందులో కూర్చొని ధ్యానిస్తుండగా ప్రణమిల్లి అక్కడే రాత్రంతా కూర్చొంటిని. ఉదయం ఆగ్‌నాథ్ గారు స్వామి కళ్లుతెరిచారు. ప్రణమిల్లి వారినెంతో వేడుకొని స్వామీజీ చిన్న నిప్పు తాకితేనే కాలుతుంది రాత్రంతా అగ్నిపై కూర్చొని ఎలా ధ్యానించగలిగారు అని వినయంగా అడిగితిని. నాథ్‌గారు చూసి సంతోషించు వివరమడుగకు అనిరి వారి నెంతో వేడుకోగా చివరికి నీ సందేహమేంటి అనిరి.

ప్రశ్న:- అగ్నిపై కూర్చుంటే మీకు కాలలేదా ఒకవేళ కాలితే అంతసేపు ధ్యానించలేరు దయచేసి ఏ శక్తిచే అగ్నిపై కూర్చొని ధ్యానించారు చెప్పండి.

జ:- ప్రాణయామ శక్తిచే యోగి అగ్నిలో, బర్ఫుపై, నీటిలో, భూమిలో ఎక్కడైన ఉండగలడు. ప్రాణయామచే ప్రాణశక్తిని ఆదీనంలో తెచ్చుకొని నిర్వికల్ప సమాధి కలిగించుకోవడం ద్వారా యోగి ఆకలి, దప్పి, శ్రమ, నిదుర లేకుండా ఉండును. పంచభూతాలు వారి ఆజ్ఞలో మెలుగును. వర్షం కాని, సూర్యుని వేడిగాని, శీతలంగాని,

అగ్ని గాని యోగి శరీరానికి హాని చేయవు.

ప్రశ్న:- ఏ రకం ప్రాణయామతో మీకిది సిద్ధించెను?

జ:- ఆకలి తీరుటకు ఏదో ఒక రకం భోజనం చాలు, కుండలిని శక్తి ఒక్కొక్కరికి ఒక్క రకంగా మేల్కొనును. నేను శీతలి ప్రాణయామాన్ని బాగా అభ్యసించాను. ఇందులో 3 రకాలు నాలుక కాకి ముక్కువలె ఉంచి, నాలుక సందులోంచి గాలిని పీల్చినచో చల్లని గాలి నోటిలోకి ప్రవేశించును. శక్తి కొలది కుంభించి తిరిగి నోరు మూసి ముక్కుద్వారా బయటికి వదులాలి, వేడిగాలి బయటికి పోవును. పళ్లు బిగపట్టి, దవడలు చాచి దవడల సందులోంచి గాలి బాగా లాగినచో చల్లని గాలి లోపలికి ప్రవేశించిన తర్వాత నోరుమూసి ఉంచి గాలిని శక్తికొలది బంధించి ఉంచాలి. తిరిగి ముక్కు ద్వారా బయటికి వదలాలి. బాగా నిరంతరం సాధన చేయాలి, గడ్డిపోచలు ఎక్కువ పోగుచేసి తాడుగా చేసిన ఏనుగును బంధించవచ్చు, అలాగే నిరంతర సాధనలో శక్తిని పెంచుకొన్నచో ఇది సాధ్యం. ఎన్నో సంవత్సరాలు సాధన చేయగా సిద్ధి లభించెను. శరీరం మొత్తం ఐస్‌వలె చల్లగా మారి వెచ్చదనం కోరుకొనును. అందుకే నేను అగ్నియందు కూర్చొని సాధన చేస్తున్నాను. కొన్ని రోజులకు నాడి శుద్ధి ధ్యానావస్థ కలిగినాక కొద్దిసేపు నిప్పులపై ధ్యానించే వాడిని. క్రమ అభ్యాసంతో అగ్నిలో కొన్ని క్షణాలు ఉండేవాడిని. క్రమ అభ్యాసంతో ఒక గంట రెండు గంటలు ఇలా పెంచుతూ రోజులు అగ్నిలో ధ్యానించగలను. శీతలిని ప్రాణయామతో శరీరం చల్లబడును. పట్టు సాధించినచో కుండలిని మేల్కొని నిర్వికల్ప సమాధి లభించాక మనస్సుండదు. మనస్సులోనే ఆకలి, దప్పి, చలి, వేడి, మనస్సు లయం కావడంతో ఇంద్రియాలు లయం అవును. నిర్వికల్ప సమాధిలో ఎక్కడున్నా యోగి శరీరం చెడదు. బ్రహ్మరంధ్రంలో ప్రాణం, శ్వాస స్థిరమవును. ప్రాణం వదిలినచో యోగి శరీరమైన ఎక్కువ కాలం నిలువదు, కుళ్లిపోవును. అక్కడ ప్రాణం సహస్రారంలో స్థిరంగా ఉంది కనుక ఇంద్రియాల అనుభవం లేదు.స్వస్వరూపంలో ఆత్మలో లయం చెంది ఆత్మాకారంగా మారును. అగ్ని, వాయువు, జలం, ఆకాశం, భూస్తంభనాలు యోగి చేయగలడు. కాని ఇది కూడా చివరిది కాదు యోగికి నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి చివరిది. కాలిన ధాన్యం మొలవదు, యోగంలో కర్మలు భస్మం చేసిన యోగికి జన్మ రాహిత్యం కలుగును. గీత (యోగాగ్ని దగ్ధకర్మాణి) ఏ చదువులో అయిన పి.జి. చేస్తే పూర్తవును. నది సముద్రంలో కలిస్తే లక్ష్యం పూర్తవును, జీవాత్మని పరమాత్మలో ఐక్యం చేస్తే మానవజన్మ లక్ష్యం పూర్తవును. దీనిని జీవబ్రహ్మైక్యం నిర్వికల్ప సమాధి అందురు. ఇది పొందిన యోగి సమస్త కర్మలు ఆచరిస్తున్నా వాటిలో బంధించబడడు. కుమ్మరి పురుగు బురదలో ఉన్నా బురద అంటక శుభ్రంగా ఉండును. ప్రపంచంలోగాని, సంసారంలో గాని యోగి ఉన్నా వాటిలో

బంధించబడడు, ఎప్పుడు నిర్వికల్ప సమాధి అందుకొనునో అప్పుడు యోగి యోగము పూర్తవును అని నాథ్‌జి తెలిపిరి. వారికి ప్రణమిల్లి తిరిగి వచ్చి, శంకరాచార్య తన తపశక్తిచే శిష్యులకు వేడినీటి కుండం తయారు చేసిరి అని చెప్పుచుందురు. ఒకటి ఐస్ నీటి కుండం, రెండోది వేడినీటి కుండం. ఆ చలిలో వేడినీటి కుండంలో స్నానం చేసి బద్రినారాయణున్ని దర్శించితిని. కొండల లోయల నుండి రహస్య మార్గాల్లో కేదార్‌నాథ్ బయలుదేరితిని. మధ్యమధ్యలో సాధు మహాత్ములచే సత్సంగత్యం చేస్తు వీలైనంత మౌనం, ధ్యానం చేస్తున్నాను. ప్రయాణంలో ఆ ప్రకృతి సౌందర్యంలో నీరు, గాలితోనే జీవించవచ్చును. ఆరోగ్యకరమైన ఔషధీ నీరు, స్వచ్ఛమైన గంగ, ఎన్నో రోజులు ఆహారం అందక బక్కచిక్కిన శరీరం అయినా యోగుల దర్శనం కోసం పరితపించే వాన్ని మాట్లాడే దేవుళ్ళైన యోగుల దర్శనం తర్వాత గుళ్లో దేవుడి దర్శనం చేసుకొనేవాన్ని. వర్షంతో కూడిన భయంకరమైన దారి చీకటితో కూడి ఉంది. ఎలుగు బంట్లు ఉన్న అరణ్యంలో ప్రయాణం, అందముంటే పోవుననే భయం, ధనం ఉంటే పోవుననే భయం, విద్య ఉంటే తనకంటే అధికులచే ఓడుతాననే భయం, బలం ఉంటే తనకంటే అధికులచే ఓడుతాననే భయం ఈ ప్రపంచంలో వైరాగ్యమొక్కటే నిర్భయాన్నిస్తుంది. అందుకే భగవంతునిపై ఆధారపడిన నేను ఆయనకు నాజీవితం అర్పించుకున్నాను. చావంటే భయంలేదు, బ్రతుకంటే ఆశలేదు, రాత్రంతా ప్రయాణించి కేదార్‌నాథ్ వెళ్ళి ఆ చలిలో ఒక సత్రం ముందు పడిపోతిని. ఉదయం వెళ్ళి కేదార్‌నాథ్‌ని దర్శించి శంకరాచార్య సమాధి కేదార్‌నాథ్ గుడివెనకాల, కేదార మంచు పర్వతం అంచునకలదు. దర్శించి సాష్టాంగంగా ప్రణమిల్లితిని, వారి వైరాగ్యం, సాధన జ్ఞానం ప్రతి సాధకులకు అందరికి అవసరం.

మెడలో విషము పామును ధరించే సాధువు

ఒక దిగంబర యువ సాధువు పెద్దపామును మెడనిండా ధరించి ఉండెను. ఇది విషం తీసిన పామా అని అడిగితిని లేదు అని జవాబిచ్చెను మరికరవదా, ఏదైన చెట్టుతో నోరుకట్టారా అని అడిగితిని లేదు ఆ అవసరం నాకు లేదు అనెను ప్రపంచంలో అన్ని ప్రాణులు నాకు మిత్రులు అని జవాబిచ్చిరి, నాకు కొన్ని సందేహాలు ఉన్నవి తెలుపండి స్వామిజీ అంటిని అడుగుమనెను.

ప్రశ్న:- మీపేరు.

జ:- యోగులు పేరు, ఊరు, గత చరిత్ర చెప్పరు, నీకు తెలియదా; సాంప్‌వాల బాబ అందురు నన్ను (సాంప్ అనగా పాము).

ప్రశ్న:- సరే స్వామి అది భౌతికం వదిలి వేద్దాం, పాము విషం తీయలేదుకదా తమరిని

కరువదా

జ:- పాము విషంను మా గురువుగారు సేవించేవారు. దీనిని ఔషధాలలో కూడ కొంచెము వాడుతారు. కాని ఇది ప్రాణ హాని సాధన కొద్దికొద్దిగా గురువు గారి సమక్షంలో కొన్ని సం॥రాలు సాధన చేశాను, ఎన్నో సార్లు ప్రాణాపాయంలో పడ్డాను. గురువుగారు ఓషధులతో విరుగుడు మందు ఇచ్చారు. ఎన్నో సార్లు ఫేయిల్ కానిదే ఎవ్వరు విజయం వరించరు. యోగసాధన, మూలికాసేవనం, విషాన్ని రోజు కొద్ది ప్రమాణంలో ఆరగించడం వీటిలో సాధన చేసి నేనెన్నో పాములతో కుట్టించుకున్నాననెను. ఎన్నో సార్లు ప్రాణహానిలో గురువుగారు రక్షించారు. చివరికి నాకు పాము విషం కూడా వంటికి పట్టెను అనెను ఆ సాంప్ వాలబాబ.

ప్రశ్న:- ఏ ఔషధంతో పాము విషం పోవును, ఏ సాధన మీకు మేలు చేసింది.

జ:- పాములు కరిచిన ప్రతిసారి తెల్లీశ్వరీ, నాగముష్టి ఇంకా చాలా కలవు. ఓషధులు ఈ రెండు నాకు మేలుజేసెను. తర్వాతి కాలంలో యోగబలం చేకూరాక, నిర్వికల్ప నిష్ట నాకు కలిగాక సమస్త జీవరాశులు నాకు మిత్రులుగా తోచేది. ఏ జీవి నాకు అపకారం చేయలేదు. నా చిన్న తనంలో పాములను బలవంతంగా శివుడు వలె మెడలో వేసుకోబోతే అలా కరిచేవి తర్వాత అవి నాకు మిత్రులుగా మారాయి అన్నీ జీవులను నేను ప్రేమిస్తాను, వాటిని చూసి భయపడక నిలబడి ఉంటే అవి వీడు నాలాంటి జీవే అని వదిలి వేయును. మనం భయపడితే అవి భయపడి ఆపాయం చేయును. జంతుగుణం భయపడుట తిరిగి భయపెట్టుట యోగి భయపడడు భయపెట్టడు అని జవాబిచ్చిరి సాధువుగారు వారితో సెలవు తీసుకొని వెళ్ళితిని.

రోజుకు చెంచడు(టీ స్పూన్) పిండి నీళ్ళు మాత్రమే త్రాగే యోగి

ఎందరో మహనీయులను దర్శిస్తూ హిమాలయ సౌందర్యాలు తిలకిస్తూ, అమర్‌నాథ్ బయలుదేరాను. జమ్ములో యాత్రకై క్యూలో ఐడెంటిటీ కార్డు పొంది, కాశ్మీర్ గుండా ప్రయాణించాను. ఒక్కరిగా యాత్ర చేయుట సుఖం, నల్గురైనచో ఒకరొక వైపు వేరొకరొకవైపు వెళదామనెదరు. అందరి లక్ష్యాలు ఒకటిగా ఉండవు కనుక ఒంటరి యాత్రనే సుఖం. కాలక్షేపానికి యాత్ర చేయుటకు కాకుండా దేశ చరిత్రను హిమాలయ యోగులతో అనుభవాలు తెలుసుకొనుటే నాకిష్టము. అమర్‌నాథ్ యాత్రలో చందన్‌వాడిలో బస చేశాము. ఒక సాధువు పరిచయమయ్యారు. ఆయనని 3 రోజులు గమనించాను. కేవలం 2 చెంచాల సత్తుపిండి అనగా 10 రకాల ధన్యాలు నెయ్యిలో వేంచి చేసిన పొడి మాత్రమే నీళ్ళల్లో 2 చెంచాలు కలిపి త్రాగేవారు ఎక్కువ ధ్యానముద్రలో గడిపేవారు. మీ శరీరం

ఎలా తట్టుకొంటుంది స్వామి ఆ కొంచెం ద్రవంతో అని నేనడిగాను. నేనెల్ల వేళలలో సహజ ప్రాణయామ చేస్తూ ధ్యానంలో ఎక్కువ గడుపుతాను. నాకు తిండిపై ఆలోచన లేదు ఆకలి అనిపిస్తే సత్తుపిండి ద్రవమే నా ఆహారం అని బదులిచ్చిరి. హిమాలయాలలో చలిలో ఆకలి కూడా తక్కువ అవును. కాని శరీరం కఠోర యాత్ర చేయాలంటే శక్తివంతంగా ఉండాలి. తిండి ద్వారా కన్నా యోగులకు యోగధ్యానము ద్వారానే ఎక్కువ శక్తి అందునని సత్తుబాబ చెప్పిరి.

రోజుకు మూడు మిరపకాయలే తినే సాధువు

మూడవరోజు ప్రయాణంలో శేష్‌నాగ్‌లో ఒక భారీ శరీరం జడలు కలిగిన సాధువు మా డేరాలోకి వచ్చిరి. వారితో ఒక భక్తుడు ఉన్నాడు, కవరులో ఏంటి అని భక్తున్ని అడిగాను బాబ తినుటకు మిరపకాయలు అని బదులిచ్చిరి. బాబ మిరపకాయలు తింటారా అని బదులిచ్చాను, అవును వారు 3 పూటలు మూడు మిరపకాయలు తింటారని చెప్పారు. నిజంగా కూడా నేను మిర్చిబాబని 3 రోజులు గమనించాను. కేవలం రోజుకు మూడు మిరపకాయలే తినేవాడు. బాబ మీ శరీరం ఎలా తట్టుకొంటుంది ఆకలి వేయదా మీకు అని నేనడుగగా మనం ఎలా అభ్యాసం చేస్తే అలాగే అని బదులిచ్చిరి. నిరంతరం యోగంతో కూడిన ధ్యానంతో ఇది సాధ్యమవునని సాధువుగారు బదులిచ్చిరి. ఎంతో శ్రమతో ప్రయాణం కొనసాగించాను. ఇక 6కిలో మీటర్లు అమర్‌నాథ్ గుహ ఉండగా నా కాలు పట్టేసింది. గురుపౌర్ణమి అదే రోజు ఆ రోజు రెండుపావురాలు గుహకు వస్తాయి, శివుడు ఆ గుహలో పార్వతీకి అమరకథ చెప్పాడని పురాణంలో విని ఉన్నాను. ఎలాగైనా అక్కడికి చేరాలని, మోకాలుకు కౌపీనం వస్త్రం కట్టి ఒక్క కాలుపై కర్ర సాయంతో నడుస్తున్నాను. నన్ను చూసి కుంటివాడని అందరు జాలినొందిరి. చివరికి ఒక్కడినే మిగిలితిని, రాత్రి 12 గంటలకు ఎంతో శ్రమతో అమరగుహకు చేరిన వెంటనే రెండు పావురాలు మంచు శివలింగానికి అమరగుహ భస్మం గుహలో ప్రదక్షిణం చేశాయి. నాకెంతో ఆనందం కలిగి శ్రమంతా మరిచితిని రెండు రోజులు గుహముందే ఉంటిని. అక్కడ కొందరు సాధువులు కొన్ని రోజులు విశ్రాంతి తీసుకో ఇక్కడ ఎంతో డబ్బు భక్తులిచ్చెదరని పలికిరి. సౌకర్యం ఉన్నా లేకున్నా భారత దేశ యాత్ర ప్రదక్షిణ నాలక్ష్యం, యోగుల దర్శనాలు, అనుభవాలు, యోగ విద్య, ధ్యానవిద్య అనుభవ పూర్వకంగా నేర్చుకోవాలి, సత్సంగాలలో సందేహాలు తీర్చుకోవాలి. తర్వాత ఏకాంతంలో తపస్సు చేసి లోకసేవ చేయాలి. ఆ

విద్యని ప్రపంచానికి అందివ్వాలి పూర్వ గురువులంతా ఇలాగే చేశారు. వారి జీవితాలే నా కాదర్శం అని పలికి అక్కడి నుండి బయలుదేరితిని. అమర్‌నాథ్ యాత్ర మహాకఠినమైనది, ఇరుకైన దారులతో మహాపర్వతాలలో ఐస్‌పైన నడక జారినచో లోయలలో పడిపోయెదము, ఎంత ఆరోగ్యవంతులైన అనారోగ్యం పాలయ్యేదరు. అక్కడి నుండి ఎంతో శ్రమకోర్చి ఎన్నో యాత్రలు చేశాను. ద్వాదశలింగాలు, అష్టాదశ పీఠాలు, ఆది శంకరులు స్థాపించిన భారత దేశంలో నలుమూలల నాలుగు మఠాలు దర్శిస్తూ వెళుతున్నాను.

రోజు నాలుగు ఆకులే తినే సాధువు

చివరికి హిమాచల్ యాత్ర ప్రారంభించాను. చంబానుండి బయలుదేరాను. దారిలో ఉదాసీన్ సాంప్రదాయం సాధువు కలిశారు. అతను ఎక్కువగా మౌనంగా ఉండేవారు రోజుకు రెండు సార్లు కొన్ని ఓషదీ ఆకులు తినేవాడు, 4 రోజులు గమనించాను. నాలుగు ఆకులతో ఎలా జీవిస్తున్నారు అని అడిగాను. దానికి బదులుగా వారు ఇచ్చిన జవాబు, శక్తిని సాధన ద్వారా పెంచడమే కాని ఖర్చు చేయడం లేదు. దీని వెనుక ఎన్నో రోజుల శ్రమ సాధన ఉంది అని బదులిచ్చాడు. ఎంతో శ్రమకోర్చి 4 రోజులు పర్వత శ్రేణుల గుండా ఐస్‌పైన నడకలో కఠోర యాత్ర అది, అది కైలాస పర్వతంలాగ పూర్తిగా మంచుతో ఉన్న పర్వతం, దానిపై మణివలె మెరుస్తూ సుకృత జీవులకే శివలింగం దర్శనమిచ్చును. ఈ పర్వతానినే మణిమహేష్‌గా పూజిస్తారు భక్తులు. యాత్రలో గాడిదలు, గుర్రాలు, పల్లకీలలో భక్తులు ప్రయాణిస్తారు. కాలి నడకలో సాధు మహాత్ములు వెళతారు. మంచుతో కూడిన సుందరమైన పర్వతాలు జలజల పారుతున్న లోయలు ముగ్ధులను చేయును. ప్రారంభంలో కొండ గ్రామాల్లో ఆపిల్ తోటలు చాలా కలవు దారి పొడవునా, అక్కడి నుండి వచ్చి నేపాల్ వెళ్ళి ఖాట్‌మాండ్ పశుపతి నాథుని దర్శించి, కఠోర శ్రమతో విష్ణుసాలా గ్రామాలున్న ముక్తినాథ్‌లని దర్శించి, అక్కడ గండకీ నదిలో జోరుగా పారుతున్న నదిలో విష్ణుసాల గ్రాములు బాగా లభించును. ఎన్నో రుద్రాక్ష చెట్లు దారిపొడువునా ఏపుగా పెరిగి కనిపించును.

రోజుకు మూడు దోసిళ్ళ నీళ్ళు మాత్రమే త్రాగేయోగి

ఒక నేపాలి పాని వాల బాబ కనిపించెను. అతనితో 2 రోజులు కలిసి యాత్ర చేశాను. ఆ సాధువు రోజులో 3 సార్లు నీళ్లు త్రాగడం మాత్రమే నాకు కనిపించెను, మీరు

కేవలం నీరు మాత్రమే త్రాగి ఎలా ఉండగలుగుతున్నారని నేనడిగాను. నీరు త్రాగేవారు నిరాహారి క్రిందకే వస్తారు గదా అని అడిగాను. నిజమే అని పానీ బాబ బదులిచ్చారు. నేను ఎక్కువగా టిబెట్టు మానస సరోవరం అరణ్యాల్లో తిరిగాను. నాకు ఆహారం దొరకనందున కేవలం నీరే త్రాగేవాడిని, ఒక యోగి నాకు క్రియాయోగం ఉపదేశించడంతో నేను ఎక్కువగా ఖేచరి ముద్రలో ఎల్లప్పుడు ఉంటాను. కనుక నాకు ఆకలి వేయదు, నీరసం రాదు, ఎళ్లవేళలా క్రియా ధ్యానం చేస్తాను. మౌనంగా ఉంటాను, దాహంగా ఉంటే నీరు త్రాగుతాను హిమాలయ గుహలలో ఉండుటకే ఇష్టపడుతాను. ఎంతో సాధనతో నాకు ఈ స్థితి లభించెనని పానిబాబ బదులిచ్చెను.

రోజుకు కొన్ని పాలే త్రాగే యోగి

ఉత్తర కాశిలో కొండపై గుహలో ఒక సాధువు దూద్‌గిరి బాబ అతను ఎప్పుడు ధ్యాన ముద్రలో ఉండేవాడు. నేను వెళ్ళి ప్రణమిల్లి కూర్చున్నాను. వారెంతో ఆదరణ భావంతో చూశారు. స్వామీజీ మీ గురించి విని ఈ కొండపైకి వచ్చాను. రామ్‌మందిర్ గంగానది ఒడ్డున ఉన్న ఆశ్రమంలో సాధువులు చెప్పగా వచ్చితిని. పాలు త్రాగి ఉండడంతో శరీరం నీరసించదా అని నేను అడిగాను. గతంలో ఎందరినో చూసినప్పటికీ యోగుల వద్ద విద్యార్థిగానే ఉండాలి తపస్సంపన్నులతో నాకేమి తెలియదనే ప్రవర్తించాలి. అప్పుడు వారేమి చెప్పెదరో గ్రహించాలి. సాధువులతో తక్కువ అనాలి ఎక్కువ వినాలి, అప్పుడు బాబ ఎప్పుడు ధ్యాన యోగంలో ఉండేవారికి దేహం నిలుచుటకు ఏదో కొంత ఆహారంగా తీసుకున్న చాలు ఆకలిగా ఉన్నప్పుడే తీసుకోవాలి. ఆకలికి తినేవాడు సన్యాసి, ఆకలి లేకనే తినేవాడు సంసారి అని జవాబిచ్చిరి. అందులో సాధకులకు ద్రవాహారం ఎంతో మేలు చేసుననిరి. తేలికగా జీర్ణమై శరీరం తేలికగా ఉండి సాధనకు శరీరం బాగా సహకరించుననిరి. దూద్‌గిరిబాబతో ఎంతో ఆధ్యాత్మిక చర్చ జరిపి సెలవు తీసుకొంటిని.

రోజుకు కొన్ని పండ్లు, దుంపలు మాత్రమే తినే సాధువు

ఒక రోజు యమునోత్రి దారిలో బడ్‌కోట్ సమీపంలో ఒక పర్వత గుహలో సాధువుని కలిశాను. అతను కేవలం కౌపీనం ధరించి మాత్రమే ఉన్నాడు. ఆ గుహలో ఒక గొంగడి కొన్ని దుంపలు, పళ్ళు మాత్రమే ఉన్నాయి. నదీ తీరానికి కొంత దూరంలో

ఆ గుహ కలదు. సాధువుకు నమస్కరించగానే కూర్చోండని సైగ చేశారు. ఎంతో ఆప్యాయంగా పలకరించిరి. నా దగ్గరికి ప్రాపంచికులెవరు రారు. కేవలం సాధకులే వస్తారు. వచ్చిన పని తెలుపండి అని అడిగారు. బాబ మీ పరిచయం చేసుకుంటాను, గతంలో కొందరు సాధువులు మీ గురించి చెప్పారు. మీ దర్శనంతో ఆనందంగా ఉంది అని కొన్ని ప్రశ్నలేయోచ్చా అని అడుగగా అడగండి అని చెప్పిరి.

ప్రశ్న:- తమరి పేరు

జ:- నేను ఫలాలను తింటాను కనుక చాలా మంది ఫలహారి బాబ అందురు అనెను.

ప్రశ్న:- కేవలం ఫలాలతో జీవించుట కష్టంగా ఉండదా?

జ:- ఆహార విషయంలో మనమెలా అభ్యాసం చేసుకుంటే అలాగే మన జీర్ణకోశం దానికి అనుకూలంగా మారి అలాగే అభ్యాసమవును. అది కూడా ఇక్కడ సహజంగా దొరికే అన్ని రకాల పండ్లు, దుంపలు మాత్రమే ఒకపూట తీసుకుంటానని బదులిచ్చిరి. ఇంకా చెపుతూ చాలా రకాల దుంపలు ఇక్కడ లభించును. ఏవైనా శ్రేష్టమే, భూచక్రం గడ్డ, ఇలా చాలా రకాలు కలవు. ఆపిల్, రేగు, అరటి ఇలా పండ్లు ఏది దొరికితే దానితో తృప్తి పడతాననిరి.

ప్రశ్న:- సాధకుడికి ఇంకా ఏ ఆహారం మేలు చేయును?

జ:- పూర్వం నేను ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని మా గ్రామ సమీపంలో కుటీరం వేసుకొని అక్కడ బాగా తపస్సు చేశాను. మా గురువు కూడా అపక్వాహారి అనగా వండనీ పదార్థాలు తినేవారు ఒకపూట. నాకు అలాగే అభ్యాసమయ్యెను ఆ గ్రామంలోని భక్తులు నాకు రకరకాల ధాన్యాలు, పండ్లు అక్కడ పెట్టి వెళ్ళేవారు నేనెప్పుడు ధ్యానంలో ఉండేవాడిని. శనగలు, గోధుమలు, పెసర్లు, బెబ్బర్లు, వేరుశనగ బాగా నానబెట్టి ఒక వస్త్రంలో మూటగట్టి 24 గం॥లు ఉంచిన బాగా మొలకెత్తును. మొలకెత్తనిచో వాతం చేయును పొట్టలో గ్యాస్ పట్టును. బాగా మొలకెత్తినవి ఒక గుప్పెడు మాత్రమే తినాలి. ఉదయం, సాయంత్రం తినేవాడిని, ఒక్కోసారి పచ్చికొబ్బరి కొంచెమే తినాలి, అరటి పండుతో తినాలి కొబ్బరి జీర్ణం కాదు అరటి జీర్ణశక్తి నిచ్చును. అందుకే రెండు కలిపి తినాలి. క్యారెట్, కీరదోస కాయ చాలా మేలు చేయును. పచ్చి బెండ, దొండ, టమాట కొంచెమే తీసుకోవాలి. అన్ని రకాల తాజా పండ్లు ఆపిల్, ద్రాక్ష, అరటి, మామిడి, పనస బ్రహ్మచర్యానికెంతో మేలుజేయును ఫలాహారం డ్రైఫుడ్స్ కంటే కూడా మంచిది. దుంపలు, కూరగాయలు, తాజాపండ్లు మొలకధాన్యాలు అన్నీ కూడా త్వరగా జీర్ణమై శరీరాన్ని తేలికగా ఉంచును. సత్వగుణాన్ని వృద్ధిపరచును. సాధనకు శరీరం, మనస్సు సహకరించును. యోగాభ్యాసంతో కూడిన

క్రియాధ్యానం ఎంతో మేలుజేయునని ఎన్నో విషయాలు ఫలహారి బాబ చెప్పిరి.

చెట్ల మందులతో మొండి రోగాలు తొలగించే యోగి

దూద్ కాశి నుండి నేనొకసారి వెళుతుండగా దవాయిగిరి బాబతో నాకు పరిచయమేర్పడెను. ఆయనెంతో తపస్సు చేశారు. అందరికీ ఉచిత వైద్యసేవ అందించెదరు. వైద్యం చేస్తారు గనుక ఆయనని దవాయిగిరి బాబ అని పిలిచెదరు. దవాయి గిరీజితో మాట్లాడుతుండగా దూద్ కాశిలోని ఒక రైతు బాబపేరు విని పరుగెత్తుకు వచ్చి ఏడుస్తున్నాడు. బాబ ఏమి జరిగింది చెప్పు నాయన అన్నాడు. పశువులకు మేత వేస్తుండగా మేతలో నాగు పాము ఉండి కరిచింది నాకెన్నో బాధ్యతలున్నాయి నా కుటుంబం రోడ్డున పడుతుంది బాబా మీ పై నాకు పూర్తి విశ్వాసం ఉంది నన్ను బ్రతికించు అని బోరున విలపిస్తున్నాడు. దవాయిగిరిజి భయపడకు నీ నమ్మకమే నిన్ను బ్రతికిస్తుంది అని తనజోలె (సంచి) లోంచి ఒక మూలిక తీసి వెంటనే ప్రక్కన ఉన్న రాయికి బాగారాస్తు నీళ్ళు లేనందున అందులో లాలాజలం ఉమ్మివేశాడు. పదును కావడంతో మూలిక అరగదీసి పాము కరిచిన చోట లేపనం చేశాడు. మరికొంత నోట్లో నాలుకపై వేశాడు. రైతుకు బాగా చెమటలు పట్టాయి. 15 నిమిషాల్లో అతనికి మంచిగా అయ్యింది. బాబకు పాద నమస్కారం చేసి ధన్యవాదం తెలిపి వెళ్ళెను. అప్పుడు నాకు దవాయిగిరిజి బాబ పై పూర్తి మంచి వైద్యుడనే గురికుదిరింది. ఎన్నో ప్రశ్నలు వేసి ఆరోగ్య రహస్యాలు, మూలికల వివరాలు తెలుసుకున్నాను. సమాజంలో ఎన్నో రోగాలతో బాధపడుతున్నారు వారికేమి సందేశమిచ్చెదరని నేనడిగితిని. వారు ఎంతో ఓర్పుతో నా ప్రశ్నలకు జవాబులిచ్చిరి. వారు నాతో చెప్పిరి సగం రోగాలు ఎవరికి వారు కొని తెచ్చుకొన్నవే అనిరి ఆహారం నియమంలేక తినడం, ఎక్కువ తినడం, సమయం తప్పితినడం, ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టే భోజనం చేయడం, నాణ్యత లేని హోటళ్లలో తిండి తినడం, మాంసాహారాలు సేవించడం, టి.వి., కంప్యూటర్, ఫోన్ ఎక్కువ వాడటం, సమయానికి తిండి, నిద్ర లేకపోవుట, పనివత్తిడి, మానసిక వత్తిడి, మనిషిలోని స్వార్థ ఆలోచనలతో బుర్ర పాడుచేసుకొనుట, దురాలోచనలు, వీటికి తోడు వాతావరణకాలుష్యం, గాలి, నీరు, ఆహారం కలుషితం కావడం, రసాయనిక ఎరువులతో పండిన హైబ్రీడ్ పదార్థాలు, విష పదార్థాలతో పెంచిన కోళ్ళు, జంతువుల మాంసాహారం సేవించడంతో అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు.

ప్రశ్న:- వీటికి పరిష్కారమేమిటి?

జ:- పరిశుభ్రమైన శాఖాహారం, స్వచ్ఛమైన గాలి, నీరు సేవించుట, పని వత్తిడి లేకుండా, సమయానికి మితంగానే ఆహారం తీసుకొని నిద్రమితంగానే పోవాలి. నిస్వార్థ ఆలోచనలు, సంఘంలో ఏ జీవికి హాని జరుగకుండా పవిత్రమైన, సత్యవంతమైన జీవితం గడుపుట,

సంపాదించిన దానిలో కొంత లోకసేవకు వినియోగిస్తూ యోగాభ్యాసం నిత్యం ధ్యాన సాధన చేసిన సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మరియు మనశ్శాంతి, ఆత్మజ్ఞానం కలుగును.

ప్రశ్న:– మీరు యోగులేకాక వైద్యంలో మంచి పేరుంది కదా దయచేసి కొన్ని రోగాలకు ఔషధం ఆహార నియమం చెప్పండి. ఇప్పుడు 50% మంది షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు వీరు ఏ ఔషదం సేవించాలి, ఏ ఆహారం సేవించాలి.

జ:– పుల్లటి ద్రాక్ష, ఉసిరికాయ, పుల్లటి మామిడి, జామకాయ, రేగిపళ్లు, పుల్లటి ఆపిల్, పుళ్లటివి అన్ని రకాల కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకోవచ్చును. పుల్లటి మజ్జిగ, చింతపండురసం, కాకర కాయ కూర తీసుకోవాలి. వేపాకు రసం, నేల ఉసిరిపొడి, మేడిపండ్ల పొడి, నేల వేముపొడి ఉదయం నీళ్ళలో కలిపి త్రాగిన చాలా శ్రేష్ఠం, అన్ని రకాల ఆకు కూరలు, అన్ని రకాల పప్పులు, ఆవు నెయ్యి తినవచ్చును. చేదుగా, పుల్లగా ఉన్నవి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. తినకూడనివి: ఉప్పుకారం కొంచెం తినాలి, తీపి పదార్థాలు, ఐస్‌క్రీమ్, స్వీట్స్ తియ్యని పండ్లు తినరాదు.

ఎక్కువ తినేవి: పచ్చజొన్న రొట్టెలు ఉదయం సాయంత్రం రెండు పూటలు తినాలి. మధ్యాహ్నం కొంచెమే అన్నం తినాలి. షుగర్ ఉన్న వారికి ఆకలి లేకనే ఆకలి ఉన్నట్టుగా అనిపించును. అందుకని ఎక్కువ తినరాదు, ఖాళీ పొట్టతో ఉండరాదు, ఆకలి అయిన ప్రతిసారీ కొంచెం కొంచెంగా తింటుండాలి. ఎక్కువ నూనె పదార్థాలు, మసాల పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకోరాదు. జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు రొట్టెగా గానీ, జావగా గానీ, సంకటిగా గానీ ఉప్మగా, కిచిడిగా గాని చేసుకొని తినవచ్చును. వీటి పిండిని ఇష్టమైన పదార్థాలుగా చేసుకొని తినవచ్చును. షుగర్ వున్న వారికి కంట్రోల్ అవును. షుగర్ లేని వారికి షుగర్ దరిచేరదు. ఉప్పుకు బదులు (రాక్ సాల్ట్) సైందవ లవణం వాడాలి.

షుగర్ పోవుటకు ఔషధములు (మెడిసిన్): నేల వేము పొడర్ నీళ్ళలో కలిపి త్రాగవలెను. లేదా వేపాకు రసం రోజుకు కొంచెం త్రాగాలి. నేల ఉసిరి చెట్టు రసం త్రాగాలి. లేదా దీని పొడర్ నీటిలో కలిపి తాగాలి. వేపాకులు కొన్ని నమిలి తినవలెను. కాకరకాయ రసం, పుల్లటి మజ్జిగ త్రాగవలెను. అమృత మేహారి చూర్ణం నీళ్లల్లో కలిపి త్రాగితే చాలా మేలు జరుగును. ఇది కొటాఖల్ కేరళా వారి ప్రొడక్ట్ షుగర్ వ్యాధికి చెప్పిన ఆహారము నియమాలు బి.పి. ఉన్న వారికి కూడా వర్తిస్తాయి. ఐ.బి.పి. ఉన్నవారు కరివేపాకు నీటిలో మరిగించి, చల్లార్చి వడపోసి ఆ నీరు (కషాయం) త్రాగాలి. లోబిపి వారు వెల్లుల్లి రసంతీసి త్రాగాలి. చాలా మేలు జరుగును. గుండెపోటు ఉన్న వారు కూడా వెల్లుల్లి రసం త్రాగాలి. దానిని గుండెకు రాసుకోవాలి చాలా మేలు జరుగును.

ప్రశ్న:– పచ్చకామెర్లు, లివర్ సమస్యలున్న వారికి హెపటాటీస్ బి.కి. సలహాలు చెప్పగలరు?

జ:– పచ్చకామెర్లు (జాండీస్) బయటి ఆహారం హోటల్స్‌లో భోజనం చేసేవారికి మసాలాలు, నూనెలు ఎక్కువ వాడేవారికి వచ్చును మరియు మాంసాహారం మత్తు పానియాలు, పొగ త్రాగేవారికి వచ్చును. లివర్‌కు సమస్య కలిగినప్పుడు ఆకలి లేకపోవుట, కాల్లు గుంజుట, నీరసంగా ఉండును. కళ్లు తెల్లగా ఉంటే తెల్ల కామెర్లు, పచ్చగా ఉంటే పచ్చకామెర్లు మూత్రం పచ్చగా వచ్చును, పొట్ట బిగ్గరగా ఉండును. ఔషధం: నేలఉసిరి మైదానంలో సహజంగా దొరికే చెట్టు సమూలంగా దంచి వెన్నలో కలిపి 200 గ్రాముల ప్రమాణం బరిగడుపున తినాలి. నేల ఉసిరి చూర్ణమైతే తేనెలో కలిపి తినాలి, మజ్జిగా అన్నం మాత్రమే తినాలి బాగా లీటర్ల కొద్ది మజ్జిగా త్రాగాలి. 1 వారం రోజుల్లో పూర్తిగా నయమవును. ఇంగ్లీష్ మందుల్లో (అల్లోపతి)లో దీనికి మెడిసిన్ లేనందున లక్షలు ఖర్చు పెట్టించి కార్పోరేట్ ఆసుపత్రుల్లో ఎందరివో ప్రాణాలు తీశారు. ఇప్పటికి ఆయుర్వేదంని అనుభవజ్ఞుల సలహాతో వాడితే ఖర్చు లేకుండా ఎంతో మేలు జరుగును.

ప్ర: మోకాళ్ల నొప్పులతో ఎందరో బాధపడెదరు. కాళ్లు కీల్ల వాతం(జాయింట్ పేయిన్స్)తో బాధపడే వారికి సూచనలివ్వండి?

జ: మోకాళ్ళలో ఎముకలు అరుగడం, గుజ్జులేకపోవట, నీరు చేరుటతో కాళ్ళు కీళ్ళు, మోకాళ్లు వాచి నొప్పివచ్చును. కొందరికి వాపులేకుండా కూడా నొప్పులు కలుగును. వీటికి ఔషధం 1) ధన్వంతరి–101 మాత్రలు, 2) యోగరాజు గుగ్గీళ్ళు (మాత్రలు) 3) మహారోష్టాధికోశం మాత్రలు, ఇవి మూడు పూటలు మూడు మాత్రలు వాడాలి. కర్పూరాది తైలం మూడు పూటలు మోకాళ్ళకు మసాజ్ చేసుకోవాలి. రోజు రాత్రి టీ స్పూన్ వాము నమిలి తినాలి. అన్ని రకాల వాతాలు పోవును. పొట్ట శుద్ధి అవును. త్రిఫ చూర్ణం గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి త్రాగాలి. సాధనలో ముందుకు వెళ్ళాలనే సాధకులకు ఈ సమస్యలు బాధించకుండా సాధకులు ఆరోగ్యం బాగుంటేనే సాధన చేసెదరు. వారి నిమిత్తమే ఈ అహార నియమాలు ఔషధాలు వ్రాయడం జరిగింది. యోగం, జ్ఞానం, ధ్యానమే ముఖ్యమైనప్పటికి ఆరోగ్యం బాగుంటేనే సాధన చేయగలము. గోమూత్రంలో రోజూ స్నానం చేసి ఒంటికి బాగా ఇంకి శరీరం ఆరిన తర్వాత వేపాకు, తులసి ఆకులు వేసి మరిగించిన గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చెయ్యాలి.తలపై చుండ్రు, పేలు దరి చేరవు. అన్నీ రకాల చర్మవ్యాధులు పోవును. వాతం, నొప్పులు పోవును. కీళ్ళ నొప్పులున్నవారు పిల్టర్ గోమూత్రం నీళ్ళతో కలిపి బరిగడుపున ఉదయం త్రాగాలి. జాయింట్ పెయిన్స్ ఉన్నవారు డైరెక్టు గోమూత్రం స్నానం చేసిన చాలా మేలు జరుగును. ఫిల్టర్ గోమూత్రం త్రాగుటకు వాడాలి. వాతము చేత మోకాళ్ల నొప్పులు, పల్లు నొప్పులు కలుగును. వీరు

రాత్రులలో ఒక టీ స్పూన్ వాము బాగా నమిలి తినాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పొట్ట శుద్ధి అవును. వాతం పోవును. కూరల్లో వాము, మెంతులు, అల్లం, మిర్యాలపూఒడి, ధనాల పొడి ఇలా అన్ని పొడులు కలిపి ఉంచి రోజు కూరల్లో వేసిన 360 రకాల వాతములు పోవును. తీసుకునే ఆహారమే ఔషధంగా ఉండాలి. ఆహార నియమంతో అన్ని రోగాలు పోవును, కొత్తగా ఏ రోగాలు రావు. ఆహారనియమం పచ్చజొన్న రొట్టె తిన్నచో శరీరంలో నీరు చేరదు, పొట్టరాదు, మోకాళ్ళ నొప్పులు దరిచేరవు. బి.పి. షుగర్ అన్ని వ్యాధులకు మేలు చేయును. పచ్చజొన్న పిండి రొట్టెకు (సంకటి) పిండి వంటలలో జొన్నరవ్వ కిచిడికి, ఉప్మకు వాడవచ్చును. ఒకే పూట అన్నం తినాలి. రెండు పూటలు రొట్టెలు తినాలి, మోకాళ్ళ నొప్పులకు పైన వ్రాసిన మందులు కేరళ వారి కొటాఖల్ ప్రొడక్ట్ అన్ని ఆయుర్వేద షాపులలో లభించును. చాలామటుకు దినచర్యలో అన్ని వస్తువులు ఆయుర్వేదమే వాడిన, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు, కెమికల్స్ ఉండవు చాలా మేలు జరుగును. (మార్కెట్లో అన్నీ పదార్థాలు నకిలీవి వస్తున్నాయి) కొన్ని సేవా సంస్థలవే పతంజలి, హరి ఓమ్, రాజీవ్ దీక్షిత్ వీరి ప్రొడక్ట్స్ మంచివి లేదా రైతులతో నేరుగా కొనాలి). మనం తినే తిండి వాడే వస్తువులతోనే సగం రోగాలు వస్తున్నాయి. ఆహార వ్యవహారాల్లో మార్పులు చేసుకొని ప్రకృతి సహజంగా జీవించినచో సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా పూర్ణ ఆయుష్యతో జీవిస్తామని స్వామిజీ చెప్పిరి.

వేదాంత విచారణతో సాధన చేసే సాధువు

తిరిగి నేను ఋషికేష్ చేరితిని. ఋషికేష్‌లో నేను శ్రీ రమణ మహర్షి సిద్ధాంతాల ప్రకారం సాధన చేసే సాధువుని కలిశాను. నేనెవడను ఈ శరీరమా కాదు ఇంద్రియాలా కాదు అన్నీ తీసివేయగా ఆత్మతత్వం మిగులుతుంది. ఈ ప్రపంచంలో ఋషులు ఎన్నో మార్గాలు - ఎన్నో యోగాలు కనుక్కున్నారు. వారి వారి శక్తి యుక్తి స్థితిని బట్టి ఆయా యోగం వారికి ఇష్టమవును. ఒక కోటీశ్వరుల కుటుంబం నుండి అన్నీ వదిలి చెన్నై పట్టణం నుండి చిన్ననాడే రమణ సిద్ధాంతాలు విచారణ చేసి 16వ ఏట హిమాలయాలు వచ్చి అదే సాధన కొనసాగిస్తున్న రవిచంద్ర అనే సాధువుని కలిశాను. అతను ఎంతో వైరాగ్యపరుడు లేనిచో కేవలం విచారణ మార్గంతో మనస్సు నిలువనేరదు. మా ఇరువురి మధ్య ఆత్మతత్వం పై ఎంతో చర్చ జరిగెను.

ప్రశ్న:- నేను ఒక సాధకుడిని స్వామి ఎంత వారికైనా మనస్సు నిలుపుట కష్టసాధ్యం ఏదైనా ఉపాయం చెప్పండి? అని అడుగగా స్వామీజీ

జ:- దీనికి అభ్యాస వైరాగ్యాలు గీతలో చెప్పబడినాయి. వైరాగ్యం అనగా దేనిపై ఆసక్తి లేకుండా సమస్త కార్యాలు చేస్తూ, పదేపదే జ్ఞానయోగ సాధన ధ్యానాన్ని అభ్యాసం చేస్తుండగా అగ్నిలో కర్రలు అన్నీ కాలినచో తిరిగి కట్టెలేయనందున చల్లారిపోయినట్టుగా సంకల్పమే చిత్తం మనస్సు ఏ కోరిక లేనందున మనస్సు ఆత్మలో లయమై ఆత్మాకారంగా మారును. ఇంకా లోతుగా విచారించిన సంఖ్యా శాస్త్రం మేలు చేయును. నేనెవడను నాకీబంధన మెట్లు ఏర్పడింది ఆసక్తి చేతనే, మరి ఈ బంధనము ఎలా తొలుగును ఆసక్తి వదిలితే తొలగును అని విచారించాలి. ఉపమాణం చిన్నబాబు గేదెతోక పట్టుకొని ఉన్నాడు గేదె లాగుకొని కంపముల్లు రాళ్ళలో రోడ్డుపై ఈడ్చుకుంటూ పోతుంది. బాబు అమ్మ ఈ గేదె నన్ను బిగ్గరగా పట్టుకుంది, నా శరీరమంతా రక్తం కారుతుంది అని ఏడుస్తున్నాడు. అప్పుడు తల్లి నాన్న ఆ గేదె తోక నీవు పట్టుకున్నావు అది నిన్ను పట్టుకోలేదు. కనుక దానితోక వదిలివేయి నీ బాధలు దు:ఖము పోవునని చెప్పెను. చాలా మంది ఈ సంసారం నన్ను వదలట్లేదు అందురు అది మిమ్ములను పట్టుకోలేదు. మీరే దాన్ని బిగ్గరగా పట్టుకున్నారు. ఆసక్తి వదిలి కర్తవ్యకర్మలు నిర్వహించండి. చేతులకు నూనె వ్రాసుకొని పనసపండు వలచిన జిడ్డు చేతులకంటదు. అలాగే గీత (యోగస్థకురు కర్మాణి) యోగిగా ఉండి కర్మచేసిన కర్మ బంధనాలలో జీవుడు చిక్కుకోడు.

ప్రశ్న:- విచారణతో మనస్సు ఎలా నిలుపవచ్చో కాస్త వివరంగా తెలుపండి?

జ:- నేనెవడను నాకీ దు:ఖమేల కలుగుతుంది అని విచారించడమే దీనికి మార్గం. ఏ జీవి దు:ఖం కోరదు, సుఖం కోరును. నిదురలో ఈ సుఖం స్వయంగా అనుభవం అవును. మనస్సు అనిగిన సుఖమే, సుఖం కావాలంటే నేనెవడనని విచారించుటే మార్గము. సుఖము ఆనందమే నా స్వరూపం. దు:ఖం మాయ స్వరూపమే, అజ్ఞానం చేత ఈ శరీరమే నేననుకోవడం చేత మనష్యులకు దు:ఖం కలుగుతుంది. సప్తదాతువుల శరీరం నేను గాను శరీరంలో ఒక్కొక్క అవయవం తీసివేసిన నేను వికలాంగునిగా ఉన్నాను. అయితే నేనెవ్వడను, పంచకర్మేంద్రియాలు కాను, పంచజ్ఞానేంద్రియాలు నేను కాను, పంచప్రాణాలు కాను, పంచకోశాలు నేను గాను, అంతకరణం అనగా మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం $4\times5=20+4=24$ తత్వాలు నేను గాను అన్నింటిని తీసివేయగా నేను అని నిల్చునట్టి ఎరుకయే నేను. ఎరుక స్వరూపము సచ్చిదానందము. మనస్సే అన్నీ తలంపుల కలుగజేయును. అన్ని తలంపులను తీసివేస్తే మనస్సనే వేరొక వస్తువే లేదు. కనుక తలంపులే మనస్సు నిదురలో తలంపులు లేవు, ప్రపంచం లేదు, మెలుకువలో కలలో తలంపులు కలవు, ప్రపంచం కలదు. సాలెపురుగు నోటిలోంచి నూలు బయటికి తీసి తిరిగిలోనికి

తీసుకుంటుందో అలాగే మనస్సు ప్రపంచాన్ని తోచెట్టుజేసి తిరిగి తనలో (లయం) కలుపుకొనును. ఆత్మనుండి మనస్సు బయటికి వస్తేనే ప్రపంచం తోచును. అప్పుడు ఆత్మ స్వరూపం కనిపించదు. మనస్సు ఆత్మలో లయమై ఆత్మాకారంగా మారినప్పుడు ఆత్మ (ప్రకాశించును) కనిపించును. అప్పడు ప్రపంచం కనిపించదు. మనస్సును విచారించిన మనస్సు మునిగి ఆత్మగా కనిపించును. తాననేది ఆత్మ స్వరూపము మాత్రమే. మనస్సు కనిపించే వస్తువుల ఆధారంతో ఉండును. మనస్సే జీవుడు నేను అని తోచునదే మనస్సు. ఇది హృదయంలో పుట్టుచున్నది. నేను అనే తలంపే మొదటిది. దీనితోనే అన్ని తలంపులు పుట్టును. నేనెవడనని విచారించిన అన్నీ తలంపులను చంపి శవంని కాల్చిన కట్టెల వలె అవి కూడా బూడిదవును. వేరే తలంపులు కలిగిన అవి ఎవరికి కలిగినవి అని అన్నీ తలంపులను పుట్టిన చోటనే ఇది ఎవరికి కలిగినది అని విచారించిన నాకు అని తోచును. నేనెవడనని ప్రశ్నించినచో మనస్సు తాను పుట్టినచోట అనిగిపోవును. ఇలా విచారణతో మనస్సు స్థిరమవును. ఇంద్రియాలు బయటిదృష్టితో చూసిన నామ రూపాలు తోచును. మనస్సు హృదయంలో నిలకడజెందిన నామరూపాలు లేవు. దీనినే అహంముఖము, లేక అంతర్ముఖము అని అందురు. మనస్సు హృదయం నుండి బయటికి పోనిచ్చుటను బహిర్ముఖము అందురు. మనస్సు హృదయంలో నిల్చిన అన్ని తలంపులకు మూలమైన నేను అనేది పోయి ఎప్పుడుండే తాను ప్రకాశించును. దీనినే స్వరూపము అందురు. దీనినే మౌనమని ఊరుకుండుట జ్ఞాన దృష్టి అందురు. దీనినే మనస్సును ఆత్మలో లయం చేయుట అందురు. బయటి విషయాలు తెలుసుకొనుట జ్ఞాన దృష్టి కాజాలదు. జగత్తు, జీవుడు, ఈశ్వరుడు అనేవి కల్పితములే ముత్తెపుచిప్పలో వెండి భ్రమ కలిగినట్టు ఈ మూడు ఒకే సారి కనిపించి మరుగవుతున్నవి. స్వరూపమే జగము, జీవుడు, ఈశ్వరుడు అన్నీ ఒక్కటే. సత్యమగు ఆత్మ స్వరూపమొక్కటే. విచారణ తప్ప మనస్సు లయం అవుటకు వేరే మార్గం లేదు. ప్రాణయామ ద్వారా మనస్సు చావదు కాని అణుగును. ఇది నిరంతరం చేసిన మనస్సుకు సహజావస్థ కలుగును. దీనికంటే విచారణ సులభమార్గము. నేను అనే తలంపే మనస్సు యొక్క తొలితలంపు అహంకారము, అహంకారమే శ్వాస, శ్వాసే మనస్సు కనుక మనస్సు అణుగునప్పుడు ప్రాణము, ప్రాణమణుగునప్పుడు మనస్సు అణుగును. నిద్రలో ప్రాణము (శ్వాస) ఉండును. జీవించిన వ్యక్తి అని గుర్తుకై జగత్తు, సమాధి యందు ప్రాణముతో మనస్సు అణుగును. ప్రాణము మనస్సు యొక్క స్థూల రూపము మరణ సమయంలో ప్రాణమును తనలో ఇముడ్చుకొని మనస్సు వెళ్ళును గనుక మనస్సు అనుగుటకు విచారణయే సూటి మార్గము. రకరకాల విగ్రహాల ధ్యానంతో

మనస్సు ఏనుగు తొండంవలె ఎప్పుడు చలిస్తూ ఉండును. చంచలమైన మనస్సును విచారణ ధ్యానంతో ఉండడంచేత ఎల్లవేళలా మనస్సు శక్తియుక్తమైనందున ఆత్మ విచారణ సులభముగా సిద్ధించును. సాత్విక శాఖాహారం, మితాహారం చాలా మేలు చేయును. ప్రారంభంలో అనేకానేక ఆలోచనలు వచ్చినప్పటికీ ఆత్మ స్వరూప ధ్యానం బలపడడంతో అన్నీ తలంపులు నశించును. నేను పాపినని నేనేమి చేయలేనని కూర్చుంటే ఏమి చేయలేరు. 270 సార్లు బల్బు కనుక్కోవడంలో ఫేయిల్ అయిన తామస్ గారు 271వ సారి విజయం సాధించారు. అలాగే నిరంతర విచారణ సాధనతో ధృడపట్టుదలతో కడతేరగలరు. మనస్సులో ఎన్ని కోరికలు గలవో అంతదాక నేనెవ్వడను అని విచారణ చేస్తూరాగా అన్నీ పుట్టినచోటే లయమవును. ఏది కోరకుండుట వైరాగ్యము, తనను (ఆత్మ) గూర్చి ఎరుక కలిగి ఉండుట జ్ఞానము రెండూ ఒక్కటే కోటలో విరోధులున్నంత దాక శాంతిలేదు. ఒక్కొక్కరిని హతమార్చినచో కోట వశమవును. వైరాగ్యము నాశ్రయించి తనలో లోపలికి మునిగినచో జ్ఞానమనే రత్నాలు లభించును. మనస్సును లయం చేసిన ఆత్మజ్ఞానము లభించును. దైవము గురుడు వేరు గాదు ఒక్కటే పులినోట్లో పడింది తిరిగి రాదు. గురుకటాక్షం పొందినవాడు ముక్తుడు. గురుడు చూపిన మార్గము వదలక వెళ్ళవలెను. ఇతర చింతన లేకుండా ఆత్మచింతన మాత్రమే చేస్తుండుట. తనను తాను దైవానికి అర్పించుకొనుట చేయాలి. రైలుబండిలో కూర్చొని మన బ్యాగు నెత్తిన పెట్టుకోవడం ఎందుకు మనతో పాటు మన బ్యాగ్‌ను రైలు మోయును. అలాగే సమస్తము భగవంతునికి అర్పించిన ఆయనే మన భారం మోయును. ఆత్మ స్వరూపమనగా సుఖమే అదే సత్యము. ప్రపంచ వస్తువుల్లో దేనిలో సుఖం లేదు. సంపదలున్న వాళ్ళు కూడా దు:ఖిస్తున్నారు. కోరిక తీరినప్పుడు క్షణం మనస్సు ఆత్మలో అణుగును. క్షణసుఖం మళ్లీ బయట విషయాలలోకి వెళితే దు:ఖము మనస్సు ఆత్మలో లయం చెందితే అది ఎప్పుడూ సుఖమే. ఎండలో చెట్టు నీడ సుఖం బయటికి వెళితే దు:ఖం సూర్యుడు రాగానే ఎవరి పనులు వారు చేసుకుంటారు. కాని సూర్యుడు దేనినంటడు. అలాగే పరమేశ్వరుడు కూడ దేనినంటక సాక్షిగా ఉన్నాడు. అన్నీ శాస్త్రాలు మనస్సును నిగ్రహించాలనే చెబుతున్నాయి. ఆత్మ విచారణతో మనస్సు లయం చేయకపోతే వాటితో ప్రయోజనమేమి. ఒకతోటలోకి ఇద్దరు వెళ్ళారు ఒకడు మామిడి పండు తెంపి తిని ఆనందించాడు. రెండో వాడు ఆకులు లెక్క పెడుతున్నాడు రెండో వానికి శ్రమనే మిగిలింది. కేవలం శాస్త్రం చదివే వాడికి శ్రమనే మిగులును. తనను తాను తెలుసుకొనుటకు అద్దం అక్కర లేదు. జ్ఞాన నేత్రముతో తనను తానెరుగగలడు. తాను ఆత్మ అనేది పంచకోశముల కావాలనున్నది. ఇది కేవలం విచారణ ధ్యానంతో

మనస్సు ఏనుగు తొండంవలె ఎప్పుడు చలిస్తూ ఉండును. చంచలమైన మనస్సును విచారణ ధ్యానంతో ఉండడంచేత ఎల్లవేళలా మనస్సు శక్తియుక్తమైనందున ఆత్మ విచారణ సులభముగా సిద్ధించును. సాత్విక శాఖాహారం, మితాహారం చాలా మేలు చేయును. ప్రారంభంలో అనేకానేక ఆలోచనలు వచ్చినప్పటికీ ఆత్మ స్వరూప ధ్యానం బలపడడంతో అన్నీ తలంపులు నశించును. నేను పాపినని నేనేమి చేయలేనని కూర్చుంటే ఏమి చేయలేరు. 270 సార్లు బల్బు కనుక్కోవడంలో ఫేయిల్ అయిన తామస్ గారు 271వ సారి విజయం సాధించారు. అలాగే నిరంతర విచారణ సాధనతో ధృడపట్టుదలతో కడతేరగలరు. మనస్సులో ఎన్ని కోరికలు గలవో అంతదాక నేనెవ్వడను అని విచారణ చేస్తూరాగా అన్నీ పుట్టినచోటే లయమవును. ఏది కోరకుండుట వైరాగ్యము, తనను (ఆత్మ) గూర్చి ఎరుక కలిగి ఉండుట జ్ఞానము రెండూ ఒక్కటే కోటలో విరోధులున్నంత దాక శాంతిలేదు. ఒక్కొక్కరిని హతమార్చినచో కోట వశమవును. వైరాగ్యము నాశ్రయించి తనలో లోపలికి మునిగినచో జ్ఞానమనే రత్నాలు లభించును. మనస్సును లయం చేసిన ఆత్మజ్ఞానము లభించును. దైవము గురుడు వేరు గాదు ఒక్కటే పులినోట్లో పడింది తిరిగి రాదు. గురుకటాక్షం పొందినవాడు ముక్తుడు. గురుడు చూపిన మార్గము వదలక వెళ్ళవలెను. ఇతర చింతన లేకుండా ఆత్మచింతన మాత్రమే చేస్తుండుట. తనను తాను దైవానికి అర్పించుకొనుట చేయాలి. రైలుబండిలో కూర్చొని మన బ్యాగు నెత్తిన పెట్టుకోవడం ఎందుకు మనతో పాటు మన బ్యాగ్‌ను రైలు మోయును. అలాగే సమస్తము భగవంతునికి అర్పించిన ఆయనే మన భారం మోయును. ఆత్మ స్వరూపమనగా సుఖమే అదే సత్యము. ప్రపంచ వస్తువుల్లో దేనిలో సుఖం లేదు. సంపదలున్న వాళ్ళు కూడా దు:ఖిస్తున్నారు. కోరిక తీరినప్పుడు క్షణం మనస్సు ఆత్మలో అణుగును. క్షణసుఖం మళ్లీ బయట విషయాలలోకి వెళితే దు:ఖము మనస్సు ఆత్మలో లయం చెందితే అది ఎప్పుడూ సుఖమే. ఎండలో చెట్టు నీడ సుఖం బయటికి వెళితే దు:ఖం సూర్యుడు రాగానే ఎవరి పనులు వారు చేసుకుంటారు. కాని సూర్యుడు దేనినంటడు. అలాగే పరమేశ్వరుడు కూడ దేనినంటక సాక్షిగా ఉన్నాడు. అన్నీ శాస్త్రాలు మనస్సును నిగ్రహించాలనే చెబుతున్నాయి. ఆత్మ విచారణతో మనస్సు లయం చేయకపోతే వాటితో ప్రయోజనమేమి. ఒకతోటలోకి ఇద్దరు వెళ్ళారు ఒకడు మామిడి పండు తెంపి తిని ఆనందించాడు. రెండో వాడు ఆకులు లెక్క పెడుతున్నాడు రెండో వానికి శ్రమనే మిగిలింది. కేవలం శాస్త్రం చదివే వాడికి శ్రమనే మిగులును. తనను తాను తెలుసుకొనుటకు అద్దం అక్కర లేదు. జ్ఞాన నేత్రముతో తనను తానెరుగగలడు.

తెలియవచ్చును. శాస్త్రాల్లో చెప్పేది పంచకోశములకు ఈవల ఉన్నదే చెబుతున్నాయి. వాటితో పనేమున్నది సాధన లేనిది కేవలం శాస్త్రములందు వెదుకుట వ్యర్థము. నిరంతరం మనస్సు ఆత్మలో నిల్పుటే ఆత్మ విచారమని పేరు. ధ్యానము తను ఆత్మ స్వరూపమని సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మమని భావించుట తన్ను తానెరుగుటే ముక్తి. చదివినవన్నీ మరిచేటివే, కేవలం శరీర తత్వములను, గుణంబులను పారవేసే చెత్తను పరీక్షించినట్టు పరీక్షించిన లాభమేమి. ప్రపంచమే ఒక కల (స్వప్నము) మెలుకువలో స్వప్నములో కనిపించు తలంపులు ఒక్కటే. మనస్సులో చెడు మంచి అనునది లేదు. కోరికలే మంచిగా చెడుగా ఉండును. ప్రపంచంలో మనస్సు ఉంచరాదు. నీటిపై పడవ ఉండొచ్చు కాని నీళ్ళు పడవలో ఉండరాదు. అలాగే మనం ప్రపంచంలో ఉండొచ్చు కాని మనలో ప్రపంచం ఉండరాదు. అందరిలో ఉండునది నీవే ఏది చేసిన నీకు నీవు చేసుకున్నట్టే అవును. నేను పుడితే అన్నీ పుట్టును. నేను అనేది అణిగితే అన్నీ అణుగును. మనస్సును లయం చేసిన శుద్ధ ఆత్మ నేను మిగులును. దేహము జడము నిద్రలో దేహం లేదు. నేనెవ్వడను అని సూక్ష్మ బుద్ధిచే వెదికిన తనలో నిలకడజెందినచో హృదయాంతరంగములో ఆత్మ నేను ప్రకాశించునని ఎంతో అనుభవంతో రవిచంద్ర సాధువుగారు వివరించిరి.

24 సం॥రాల నుండి మౌనంగా ఆత్మ విచారణ చేసే సాధువు

ఒకసారి తణుకు దగ్గరలో వెల్పూరు రమణ స్వామి అను మౌనయోగిని దర్శిస్తిని వారు 24 సంవత్సరాల నుండి మౌనంగా విచారణ ధ్యానమే చేస్తున్నారు. వారిది రమణ మహర్షి సిద్ధాంతము కౌపీనం ధరించే ఉంటాడు. ఆ మహానీయుడు ఇక్కడ ఆత్మజ్ఞానం, మౌనమే ఉపదేశం చేయబడును. లౌకికం అడగరాదని వారి వెనక బోర్డు పెట్టారు. పలకపై వ్రాసిన ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాసిస్తారు. వారినడిగిన కొన్ని ప్రశ్నలకు జవాబులు.

ప్ర:- ఆత్మ సాక్షాత్కారమెలా జరుగును?

జ:- ఆత్మని దర్శించడం, స్పర్శించడం అనేది లేదు. మన మనస్సు ఆత్మలో లయం చేసిన ఆత్మాకారంగా తాను తానుగా ఉంటాము.

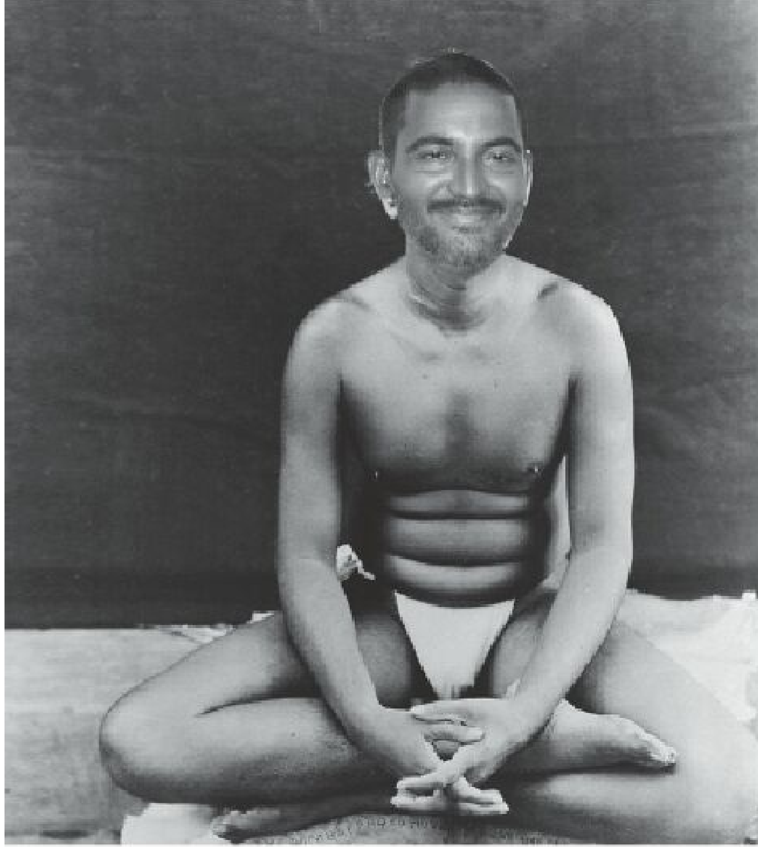
ప్రశ్న:- ఆత్మ సాక్షాత్కారమని దేనినందురు?

జ:- ఇవి అన్ని వాడుకలోనివే దృక్, దృశ్య, దర్శనం, ధ్యాత, ధ్యాన ధ్యేయం, త్రిపుటి దాటితే అంతా తన స్వరూపమే కదా. తనను చూచుటకు వేరే వస్తువక్కరలేదు.

ప్రశ్న:- యోగులు నిర్వకల్ప సమాధి అందురు గదా?

జ:- మనస్సు లయం చేస్తే చాలు తన మూలస్థానంలో అణిగితే చాలు, అదే తన నిజస్థితి తన స్వస్వరూపం. దానికేమైనా పేర్లుండని గాక అని వ్రాసిచ్చారు. ఈ మహానుభావుడు ఎల్లప్పుడు అఖండ మౌనంలో ఉంటూ ఉదయం తన దినచర్య పొలం పని చేస్తూనే తన

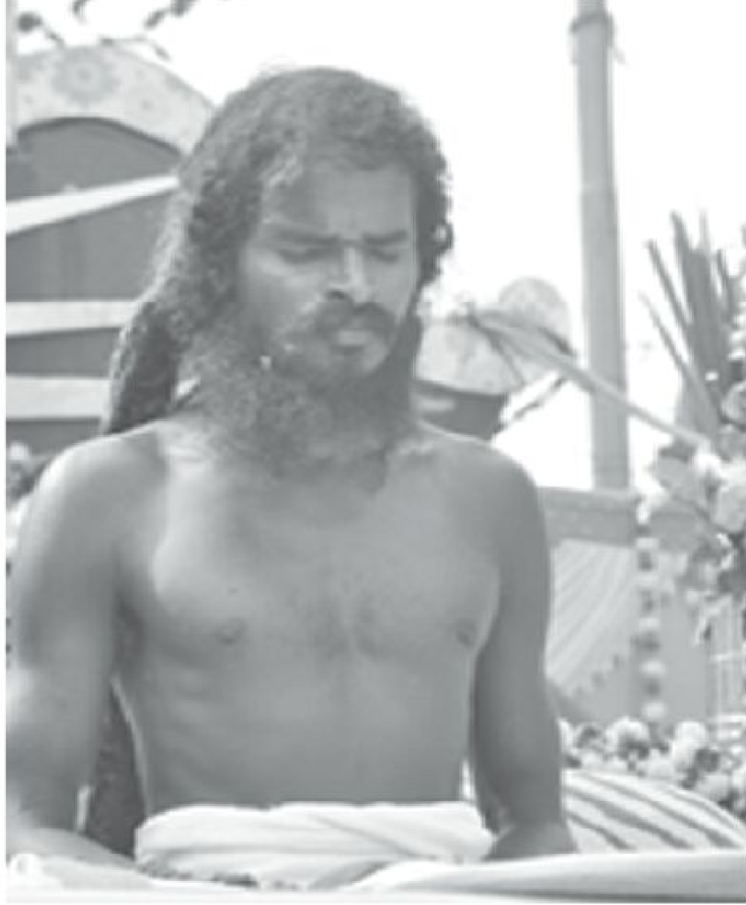
స్వస్వరూపంలోనే ఉంటాడు. వీరి దర్శనం రమణ మహర్షిని తలపోస్తుంది.



నిరాహార మౌన యోగి రమణ స్వామి

26 సం॥రాల నుండి ఎండ, వాన, చలిలో తపస్సులో ఉన్న నిరాహార యోగి

యాత్రలో భాగంగా ఛత్తీస్‌ఘడ్‌లో రాయ్‌గడ్ జిల్లాలో రైల్వే స్టేషన్ నుండి 3 కి.మీ. దూరం మైదానంలో ఒక నిరాహార యోగిని దర్శించితిని. 26 సంవత్సరాల నుండి మౌనంగా తపోదీక్షలో ఉన్నాడు. అక్కడ ఆశ్రమసేవలో ఉన్న ఒక భక్తున్ని సమాచార మడుగగా అతను పూర్తిగా వివరించెను. ఆ యోగిపేరు సత్యనారాయణ్ బాబ. వారి కుటుంబంలో వారి నాన్న, బాబాయ్ ఒకే రోజు చనిపోయిరి. అప్పుడు నాల్గవ తరగతి చదువుచున్నాడు ఈ బాబ. ఇంట్లో పూర్తిగా విషాదంగా ఉంది పురాతన శివాలయం



నిరాహార మౌన యోగి సత్యనారాయణ్ బాబ

ఊరిబయట కలదు. బాబ వెళ్ళి అందులో ధ్యాన నిమగ్నుడయ్యాడు. మనిషి పుట్టింది చావడానికేనా అని ఆలోచించాడు. వారం అయ్యింది పూర్వజన్మ సుకృతంచే సమాధి స్థితి కలిగింది. వారం తరువాత పూజారి వచ్చి ఆ బాబుని బలవంతంగా లేపాడు. 1 గంట తర్వాత సమాధి నుండి బయటికి వచ్చాడు. అప్పుడు ఆ చిన్నబాబు ఆలోచిస్తున్నాడు. నేను అన్నం తినకున్నా జీవించగలనని సమాధిలో యోగికి ఆకలి దప్పికలుండవు. నన్ను ఎవ్వరు ధ్యానం నుండి లేపని ఏకాంత స్థలంలో తపస్సులో ఉండాలని ఆలోచించాడు. ఆ ఊరి నుండి 18 కిలో మీటర్ల దూరంలో ఒక కోనేరుకు దగ్గరలో అంటే ప్రస్తుతం ఉన్న ఆశ్రమ స్థలంలో వచ్చి కూర్చున్నాడు. ఆ బాబు తల్లి 6 నెలలు ఎన్నో ఊర్లు వెతికింది. చివరికి ఈ స్థలానికి వచ్చింది. అప్పటికే ఆరు నెలల నుండి ఆ బాబు 24 గం॥లు ధ్యాన

సమాధిలో ఉండేవాడు. ఆయన తిరిగేది, తినేది, నిద్రించేది ఎవరు చూడలేదు ఇప్పటికి. ఆ చుట్టుప్రక్కల ప్రాంతాల రైతులు స్నానానికి ఒక బకెట్, మగ్గు, సామాగ్రి, పండ్లు ఉంచి వెళ్లేవారు కాని వాటిని ముట్టలేదు. ముందర దునిని (అనగా అగ్నిగుండం) వెలిగించుకొని ముందు శివలింగ త్రిశూలం ప్రతిష్టించి తపోదీక్షలో నిమగ్నమయినాడు. స్కూల్ డ్రస్‌పైనే తపస్సులో కూర్చున్నాడు. జుట్టు పెరిగింది, గోళ్ళు పెరిగాయి. ఆ వస్త్రాలు చిరగడంతో గోనె సంచిని టవల్‌లాగా కట్టుకున్నాడు. కొడుకును చూసి తల్లి ఏడ్చింది. రా బాబు మన ఇంటికి వెళ్దాం, ఎన్ని రోజులైందో తిని అని చెయ్యి పట్టుకుంటే ఏడ్చుతాడు చెయ్యి వదిలితే ఊరుకుంటాడు. అంత దూరంలో ఒక రైతు వచ్చి ఎవ్వరమ్మ నీవు ఆ బాబ తపస్సు భంగం కలిగిస్తావు అమ్మో నా బాబు బాబ అయ్యాడ అప్పుడే అంది తల్లి నీ బాబే కావచ్చమ్మ కాని బాబ తపస్సు భంగం చేయకు, నీకు కావలసినప్పుడు వచ్చి దర్శించి వెళ్ళు కాని ఆయన ఇప్పుడందరివాడు వారిని వదిలేయండి అని రైతు చెప్పగా తల్లి ఒక రోజుండి వెళ్ళిపోయింది. ఆ నాటి నుండి ఇక ఇప్పటికి షిరిడీ లో కట్టినట్టుగా నాలుగు ద్వారాలతో దర్గలాగ కట్టారు. తిరనాళ్ళు, ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. భక్తులకు కోరిన కోరికలు నెరవేరుతున్నాయి. ఉదయం, సాయంత్రం హారతులు ఆయన ఎప్పుడో ఒకసారి హారతి సమయంలో కళ్ళు తెరుస్తాడు. ఆ సమయంలో ముఖంలో బ్రహ్మ తేజస్సు బ్రహ్మానందంలో ఓలలాడుతున్నట్లు కనిపించును. ఆయన మౌన సమాధుల్లో రోజులు గడుపుతున్నప్పటికీ ఆ మైదానమే ఆశ్రమంగా మారింది. అన్నదాన సత్రాలు, దేవాలయాలు, సత్సంగ భవనాలు వచ్చి వెళ్ళే వారికి అన్ని సౌకర్యాలు ఏర్పడినాయి ఆయన ఎవ్వరికేమి చెప్పడు కాని అన్నీ జరుగును. సేవాదారులు శిష్యుల లెక్కన వారే సేవజేస్తున్నారు అని అక్కడి భక్తుడు తెలియజేశాడు. అక్కడే నేను మూడు రోజులు గడిపాను. 24 గంటలు ఎవరు వెళ్ళిన దర్శనము చేసుకొనవచ్చును. దర్శన సమయాలు ఉదయం 4 గం॥ల నుండి రాత్రి 10:00 గం॥ల వరకు మిగతా సమయాల్లో నాలుగు ద్వారాల నుంచి బాబా దర్శనము చేసుకోవచ్చును. ఎవరైనా వెళ్ళి ఆయన ముందు కూర్చోవచ్చును. నేను బాబాను చూస్తూ కూర్చొని ధ్యాన నిమగ్నుడిని అయినాను. ఎంత కొత్త వారికి అయిన అక్కడ ధ్యానం చేస్తే ధ్యానావస్థ కల్గును. సాయంత్రం 6:00 గంటలు అవుతుంది. అది హారతి సమయము జోరుగా వర్షం కురుస్తుంది. అరగంట అయింది తగ్గడం లేదు. అందరు భక్తులు ఎదురు చూస్తున్నారు. బాబా కళ్ళు తెరచి పైకి చూస్తు ఆకాశం వైపు చెయ్యి చూపాడు. వెంటనే వర్షం ఆగిపోయింది. ఆ చూపులోనే ఏమి మీ ప్రతాపం మాపైనేన అన్నట్లుగా ఉంది. అందరు సంతోషంతో హారతులు ఇచ్చారు. పైన కప్పులేని 200 గజాల మందిరము అది. ఎండకు వానకు చలికి వారు తపోదీక్షలో ఉంటారు. వారి ఒంటిపైన

సమాధిలో ఉండేవాడు. ఆయన తిరిగేది, తినేది, నిద్రించేది ఎవరు చూడలేదు ఇప్పటికి. ఆ చుట్టుప్రక్కల ప్రాంతాల రైతులు స్నానానికి ఒక బకెట్, మగ్గు, సామాగ్రి, పండ్లు ఉంచి వెళ్లేవారు కాని వాటిని ముట్టలేదు. ముందర దునిని (అనగా అగ్నిగుండం) వెలిగించుకొని ముందు శివలింగ త్రిశూలం ప్రతిష్టించి తపోదీక్షలో నిమగ్నమయినాడు. స్కూల్ డ్రస్‌పైనే తపస్సులో కూర్చున్నాడు. జుట్టు పెరిగింది, గోళ్ళు పెరిగాయి. ఆ వస్త్రాలు చిరగడంతో గోనె సంచిని టవల్‌లాగా కట్టుకున్నాడు. కొడుకును చూసి తల్లి ఏడ్చింది. రా బాబు మన ఇంటికి వెళ్దాం, ఎన్ని రోజులైందో తిని అని చెయ్యి పట్టుకుంటే ఏడ్చుతాడు చెయ్యి వదిలితే ఊరుకుంటాడు. అంత దూరంలో ఒక రైతు వచ్చి ఎవ్వరమ్మ నీవు ఆ బాబ తపస్సు భంగం కలిగిస్తావు అమ్మో నా బాబు బాబ అయ్యాడ అప్పుడే అంది తల్లి నీ బాబే కావచ్చమ్మ కాని బాబ తపస్సు భంగం చేయకు, నీకు కావలసినప్పుడు వచ్చి దర్శించి వెళ్ళు కాని ఆయన ఇప్పుడందరివాడు వారిని వదిలేయండి అని రైతు చెప్పగా తల్లి ఒక రోజుండి వెళ్ళిపోయింది. ఆ నాటి నుండి ఇక ఇప్పటికి షిరిడీ లో కట్టినట్టుగా నాలుగు ద్వారాలతో దర్గలాగ కట్టారు. తిరనాళ్ళు, ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. భక్తులకు కోరిన కోరికలు నెరవేరుతున్నాయి. ఉదయం, సాయంత్రం హారతులు ఆయన ఎప్పుడో ఒకసారి హారతి సమయంలో కళ్ళు తెరుస్తాడు. ఆ సమయంలో ముఖంలో బ్రహ్మ తేజస్సు బ్రహ్మానందంలో ఓలలాడుతున్నట్లు కనిపించును. ఆయన మౌన సమాధుల్లో రోజులు గడుపుతున్నప్పటికీ ఆ మైదానమే ఆశ్రమంగా మారింది. అన్నదాన సత్రాలు, దేవాలయాలు, సత్సంగ భవనాలు వచ్చి వెళ్ళే వారికి అన్ని సౌకర్యాలు ఏర్పడినాయి ఆయన ఎవ్వరికేమి చెప్పడు కాని అన్నీ జరుగును. సేవాదారులు శిష్యుల లెక్కన వారే సేవజేస్తున్నారు అని అక్కడి భక్తుడు తెలియజేశాడు. అక్కడే నేను మూడు రోజులు గడిపాను. 24 గంటలు ఎవరు వెళ్ళిన దర్శనము చేసుకొనవచ్చును. దర్శన సమయాలు ఉదయం 4 గం॥ల నుండి రాత్రి 10:00 గం॥ల వరకు మిగతా సమయాల్లో నాలుగు ద్వారాల నుంచి బాబా దర్శనము చేసుకోవచ్చును. ఎవరైనా వెళ్ళి ఆయన ముందు కూర్చోవచ్చును. నేను బాబాను చూస్తూ కూర్చొని ధ్యాన నిమగ్నుడిని అయినాను. ఎంత కొత్త వారికి అయిన అక్కడ ధ్యానం చేస్తే ధ్యానావస్థ కల్గును. సాయంత్రం 6:00 గంటలు అవుతుంది. అది హారతి సమయము జోరుగా వర్షం కురుస్తుంది. అరగంట అయింది తగ్గడం లేదు. అందరు భక్తులు ఎదురు చూస్తున్నారు. బాబా కళ్ళు తెరచి పైకి చూస్తు ఆకాశం వైపు చెయ్యి చూపాడు. వెంటనే వర్షం ఆగిపోయింది. ఆ చూపులోనే ఏమి మీ ప్రతాపం మాపైనేన అన్నట్లుగా ఉంది. అందరు సంతోషంతో హారతులు ఇచ్చారు. పైన కప్పులేని 200 గజాల మందిరము అది. ఎండకు వానకు చలికి వారు తపోదీక్షలో ఉంటారు. వారి ఒంటిపైన

ఒక టవల్ తప్ప ఏమి ఉండదు. 26 సంవత్సరాల కొద్ది ప్రకృతి సహజంగానే తపోదీక్షలో ఉన్నారు. అది ఎన్ని రోజులు కొనసాగుతుంది అన్నది అంతుపట్టని విషయము. ఆయన ఎవ్వరికి ఏది చేయమని చెప్పడు. ఎవ్వరికి ఏ ఆశీర్వాదాలు తెలుపడు. కాని అక్కడ అన్ని అవసరాలు తీరుతుంటాయి. రెండవ రోజు నేను ఎంతో దీనంగా వేడుకుంటున్నాను. వారి తపస్సు చూసి నా హృదయము కరిగెను. మహాత్మ మీరు ఎల్లవేలలో నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉండెదరు. మీరు ఎవ్వరికి ఏమి చెప్పరు కాని అందరి హృదయాలలో ఉన్నది మీకు తెలుసు. మీ నుంచి నేనేమి కోరట్లేదు. మీ జీవితమే మాకు ఆదర్శం. మీలాంటి నిశ్చల సమాధి స్థితి మాకు కలిగేలాగా ఆశీర్వదించుము అని వేడుకుంటిని. మహానీయుల దర్శనము సంభాషణము వెయ్యి పుస్తకాలు చదివిన కొద్ది ఎక్కువ స్వానుభవం ఇచ్చును. ఆ మహనీయున్ని చూసిన ప్రతిసారి శరీరంలో పులకింతలు కలుగును. వెంటనే ధ్యానావస్థ కలుగును. వారి ముందు మూడు రోజులు ఎక్కువ సమయము ధ్యానములోనే గడిపితిని. ఒక్క ఊరిలో ఒక్క రోజుకంటే ఎక్కువ గడపని నేను ఆ మహనీయునికి ఆకర్శితుడనై అక్కడే ఉంటిని. ఎందరో అవధూతలను, యోగులను దర్శించడం వలన కొత్త సాధకులకు ధ్యానులకు ఎంతో మేలు జరుగును. ఎట్లనగా కొంత శాస్త్రము చదవడంతో కొంత ధ్యానము చేయడంతో నాకు అంతా తెలుసు అనే అభిమానవంతులుగా తయారవుతారు. సాధకుడనేవాడు నిత్య విద్యార్థిగా మారాలి. తుమ్మెద అన్నది అన్ని పువ్వుల నుండి మకరందం తీసుకున్నట్లుగా సాధకుడు అందరు గురువుల దగ్గర నేర్చుకొనవలెను. ఆ యోగుల దర్శనముతో మనలో ఉండే అభిమానము, అహంకారము నశించును. అందుకనే సాధకుడనేవాడు గొప్ప గొప్ప యోగులను దర్శిస్తుండవలెను. వారిని నేను వేడుకున్నప్పుడు మానసికంగా నా హృదయంలో ప్రేరణ కలిగించెను. సంపూర్ణ వైరాగ్యంతో ధృడ నిశ్చయంతో నిరంతర సాధన చేస్తూ రాగా ఈ స్థితి అందుకొనెదవు అని నాలో ప్రేరణ కలిగించెను. తపస్సులో వారిని నేను మానసికంగా గురువుగా స్వీకరించాను. ఎంతో తన్మయత్వంతో అటునుంచి బయలుదేరాను. నా లక్ష్యం ఎందరో యోగులను దర్శించి వాళ్ళ స్వానుభవాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఎన్నో రకాల సాధనలు నేర్చుకోవాలి అనే లక్ష్యంతో ఆకలి దప్పిక శ్రమ లెక్క చేయక ఎంతో కఠోర శ్రమ కోర్చి భారత దేశమంతా మరియు హిమాలయాలు మొత్తము సంచరించాను.

నిరాహారిగా 83 సం॥రాల నుండి తపస్సు చేస్తున్న మాత

నా యాత్రలో భాగంగా నేను కర్ణాటక రాష్ట్రం గుల్భర్గా జిల్లాలోని యానగొంది అనే గ్రామం చేరుకున్నాను. అక్కడ 60 ఎకరాల పెద్దదైన గుట్ట కలదు. ఆ గుట్టపైకి



నిరాహార యోగిని మానికేశ్వరి మాత

ప్రయాణం చేసి వెళ్ళాను. అక్కడ అమ్మ దర్శనం కోసం రోజులకొద్ది ఎదురు చూస్తున్న భక్తులు ఎందరో ఉన్నారు. అక్కడ వారం రోజులుండి ధ్యానం చేసుకుంటూ అక్కడి భక్తులతో అమ్మ చరిత్రను తెలుసుకుంటిని. తల్లిదండ్రులకు గురు పౌర్ణమి రోజు ఏడవ సంతానంగా మాణికేశ్వరి మాత జన్మించింది. ఆమె పుట్టడము తల్లిదండ్రులకు ఇష్టం లేదు. పాములుండేచోట లేక గంపకింద లేదా పెంటలో పారవేస్తూ ఆమెకు పాలు కూడా ఇచ్చేవారు కాదు. ఆమె ఎన్నో కష్టాలతో పెరిగింది. మేకలు, గొర్రెల దగ్గరికి పంపేవారు. ఆమె రోజు ధ్యానంలో గడుపుతుండేది. ఆమె ఎప్పుడు చెట్లపై ధ్యానం చేస్తుండేది. పిచ్చిదని రాళ్ళతో కొట్టేవారు. తల్లిదండ్రులు దయ్యం పట్టిందని మాంత్రికులచే వంటిపై కారం నీళు పోసి కొరడాలతో కొట్టించే వారు. అయినా ఆమె ఏడ్చేది కాదు. ఆ కాలంలో తల్లిదండ్రులు చదువురాని వారు, వారికి ధ్యానం, సమాధి గురించి తెలియదు. ధ్యానమే ఆమె ప్రాణము

ఒకసారి ఒక హఠయోగి దగ్గరకు తీసుకవెళ్తే ఆయన ఈవిడ దేవుడి మనిషి నా వద్ద వదిలి వెళ్ళమనెను. ఆమెకు కొంత యోగంలో శిక్షణనిచ్చెను. అమ్మ నీకు నచ్చిన దగ్గర సాధన చేసుకో అని అనెను. ఆమె చనిపోవాలని అన్నాహారాలు మాని ధ్యానం చేస్తూ ఉండేది. శరీరంలో ఉష్ణం పెరిగి నోట్లో రక్తం వచ్చేది. నీళ్ళు ఆహారం కాదు నీళ్ళు అయిన త్రాగమన్నా త్రాగేది కాదు. 2 సం॥రాల కొన్ని రోజులకు ఆమె ఏ ఆహారం తీసుకోకున్నా శరీరంలో ఏ బాధలు ఉండేవి కాదు. వారికి యోగి గురువు చెప్పిన సాధనతో ఖేచరీముద్ర సిద్ధించింది. ఎల్లవేళలా ఖేచరీముద్రలో అమృతం త్రాగుతూ ధ్యానసమాధిలో ఉండేది. ఆమె ఎన్నో సార్లు చెట్లపైన తపస్సు చేస్తుంటే ఎన్ని విఘ్నాలు కలిగించినా కఠోర తపస్సు వదిలేది కాదు. తరువాత కాలంలో ఎందరో భక్తులు ఏర్పడి గుట్టపై ఆశ్రమం నిర్మించారు. అవి ఎన్నో బ్రాంచీలుగా మారినాయి. అమ్మ ఓసారి భూమిని త్రొవ్వించి లోపల కూర్చొని కనీసం గాలిరాకుండా, దూరకుండా పైన కప్పు వేయించుకొని 72 రోజులు ధ్యాన సమాధిలోనే ఉండిరి. చివరి రోజు గోడలు వాటంతకవే పగిలి క్రింద పడిపోయెను. అమ్మ బయటకు వచ్చి అందరికీ దర్శనమిచ్చెను. భూగృహం త్రవ్వించుకొని అందులోనే ఆరు నెలలు ధ్యానంలోనే ఉండును. సంవత్సరంలో రెండుసార్లు శివరాత్రి, గురుపౌర్ణమికి దర్శనము ఇచ్చును. అమ్మ ఓసారి మూడు సంవత్సరాలు బయటకు రాకుండా తపస్సులో ఉండిరి. ఓ శివరాత్రి సమయంలో పది ఆశ్రమాల్లో ఒకేసారి దర్శనమిచ్చెను. ఆమెపై భక్తి, శ్రద్ధ ఉన్న ఎందరో భక్తులకు స్వయంగా వారి ఇంట్లో దర్శనమిచ్చి వారికి స్వస్థత కలిగించి వెళ్ళేది. తపస్సు నుండే ఈ లీలలు జరిగేవి. ఒకసారి అమెరికన్ డాక్టర్స్ వచ్చి ఈమె నిజంగా ఏమి తినదా అని పరీక్షించదలచి ఆమె స్నానం చేసిన నీళ్ళని వస్త్రాలని వెంట్రుకలను పరిక్ష జేసిరి. ఒక మీటర్ ఇచ్చి నోట్లో ఉంచుకోమని మీటర్‌తో పరీక్షించి కొద్దిసేపు తరువాత అన్ని పరీక్షలు చేసిరి. నాలుక చాపమనగా నాలుక తడిలేకుండా వుండెను. ఈమె నిరాహారిని అని డాక్టర్లు తేల్చి చెప్పిరి. ప్రపంచ నలుమూలల నుండి ఎందరో భక్తులు దర్శించెదరు. ప్రచారం లేని మహాయోగిని ఆమె భక్తులచే అహింసపై పోరాటం చేయించి ఎన్నో మందిరాలలో జంతుబలులు మాన్పించెను. ఎందరో భక్తులని కష్టాలనుంచి విముక్తులను చేసింది. 83 సంవత్సరాల వయస్సులో ఇప్పటికి తన సొంత పనులు అన్ని తానే చేసుకొనును, ఎవరిని తాకనీయదు. సంపూర్ణ నిరాహారిని అమ్మతోటి ఆధ్యాత్మిక విషయాలు మాట్లాడటానికి ఎన్నో రోజులు ఎదురు చూశాను. ఆశ్రమ భక్తులకు ప్రత్యేక దర్శనము ఇచ్చినప్పుడు నేను వెళ్ళాను. రెండు గంటలు అమ్మను వేడుకుంటూ ధ్యానావస్థలో ఉన్నాను. ఈ రోజు ఎలాగైనా అమ్మతో మాట్లాడాలి అని మనస్సులో ప్రార్థించాను. అమ్మ రాగానే భక్తులు ప్రతిసారి వారి కోరికలు చెప్పుకుంటూ అల్లరి చేసెదరు. ఆ రోజు మాత్రం అందరూ నిశ్శబ్దంగా ఉన్నారు. అమ్మ మౌనం వదిలి ఏదైన ఆధ్యాత్మిక చర్చ అడగండి

నిశ్శబ్దంగా ఉన్నారేంటి అని అన్నారు. ఇదే సమయం అని భావించి నేను అమ్మని ప్రశ్నించడం ప్రారంభించాను.

ప్రశ్న:- అమ్మ జీవుడు చనిపోయిన తర్వాత ఎక్కడ వెళుతున్నాడు?

జ:- కర్మానుసారంగా ఆయా లోకాలకు వెళుతున్నాడు. ఉ:- పాపం చేసినవాడు నరకంలో కొన్ని కష్టాలు అనుభవించి తిరిగి కొంత పాపాన్ని తీసుకొని భూలోకంలో క్రిమి కీటక, పశు పక్షాదులుగా, కుంటి వారిగా, గుడ్డి వారిగా, మూగ వారిగా, తిండికి లేని కడు బీదవాడిగా పుట్టి కష్టాలు అనుభవిస్తున్నాడు. నరకంలోనే పూర్తిగా అనుభవించవచ్చు కదా! అని మీరు అనవచ్చు. ఈ లోకంలోని వారికి తెలియుట కోసము మిగిలిన శిక్షను భగవంతుడు ఇక్కడ అనుభవింపజేస్తున్నాడు. పుణ్యం చేసిన వాడు స్వర్గ లోకంలో కొంత భోగాలు అనుభవించి తిరిగి కోటీశ్వరుల కుటుంబంలో జన్మిస్తున్నారు లేదా బీదవారి కుటుంబంలో పుట్టి కోటీశ్వరులుగా మారుతున్నారు. తిరిగి పుణ్యం చేసుకోనిచో అధోగతి చెందుతున్నారు. పుణ్యం వలన పై లోకాలకు, పాపం వలన క్రింది లోకాలకు బండి చక్రం వలే పైకి, క్రిందికి తిరుగుతున్నారు.

ప్ర:- పాపం అనగానేమి? అది ఎలా చేయబడుతుంది?

జ:- పూర్వజన్మ సంస్కారం చేతనే పాపపు బుద్ధి పుడుతుంది. పాపపు సంస్కారం చేత (వారి సాంగత్యం చేత) పాపములు చేస్తున్నారు. ఉదా:- జీవ హింస తోటి జీవులను కోసి తినుట శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా తోటి వారిని పీడించుట. పుణ్యం అనగా, తను సుఖంగా జీవిస్తూ, ఇతర జీవులను సుఖంగా జీవించుటకు సహకరించుట.

ప్రశ్న:- లోకంలో హింసను ఎందుకు విడనాడుట లేదు?

జ:- మనిషి అన్ని తప్పులు అజ్ఞానం చేతనే చేస్తున్నాడు. కాని తన అజ్ఞానాన్ని ఒప్పుకోడు. నాలిక రుచి కోసమే జంతువులను కోసి తింటున్నాడు. వీరు తిరిగి జంతు జన్మను ఎత్తి వాటి చేత హింసించబడుతారు. పెంచిన వాడికి, అమ్మిన వాడికి కొన్న వాడికి, కోసిన వాడికి, వండిన వారికి, తిన్న వారికి పాపం '8' భాగాలుగా విభజించబడుతుంది. మాంసము ఏమైన రుచియా అనినా, రక్తము మాంసము, నరములు, ఎముకలు. ఈ రక్తము ఖంపును నేరుగా తినలేక నూనెలో వేయించి, మసాలలు చల్లి తినెదరు. చనిపోయిన శవాలను స్మశానంలో పారవేస్తారు. మాంసాహారులు పొట్టలను స్మశానంగా మారుస్తున్నారు. ఎంతో పాపాన్ని సంపాదించుకుంటున్నారు. మాంసాహారంలో 50% శక్తి మాత్రమే కలదని 150 సంవత్సరాల క్రింద ఇంగ్లాండు డాక్టర్లు ఆహార పట్టికను తయారు చేశారు. శాఖాహారంలో 100% శక్తి కలదు. మాంసాహారం జీర్ణం అగుటకు 72 గంటలు సమయం పడుతుంది. 3 రోజులు పొట్టలో ఉండి పొట్ట పాడవును. ఫంక్షన్‌లలో ఎక్కువ డాల్డా, నూనెలలో నకిలి

నూనెలతో చేసిన ఆహారముతో మరియు హోటల్స్, బేకరిలలో రోడ్డుపైన లభించే ఆహార పదార్థాలలో ఎక్కువ నూనెలు, మసాలలు శరీరానికి హాని చేయు విష పదార్థాలు కలుస్తాయి. కావున ఎవరు తినకూడదు. అన్ని రకాల పప్పులలో 100% శక్తి కలదు. బెండకాయలో 124% పచ్చికొబ్బరిలో 164%, పాలు, పండ్లు, తేనె, నెయ్యి, కలకండ ఇలా అన్ని రకాల తాజా పండ్లు, అన్ని రకాల కూరగాయలు తినేటప్పుడు సుఖాన్ని ఇచ్చును. తిన్న తరువాత కూడా సుఖాన్ని ఇచ్చును. ఇది సాత్విక భోజనం. మాంసము, చేపలు, గుడ్లు, ఎక్కువ నూనెలు, మసాలలు కలిపిన భోజనాలు, బేకరి పదార్థాలు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, బర్గర్‌లు, పిజ్జాలు, ఇవి తమోగుణ రజోగుణ పదార్థాలు ఇవి తినేటప్పుడు దు:ఖాన్ని కలిగించును. తిన్న తరువాత కూడా దు:ఖాన్ని కలిగించును అని అమ్మవారు సెలవిచ్చారు. శాఖాహారంతో సత్వగుణం వృద్ధి నొందును.

ప్రశ్న:- పాప పుణ్యముల నుండి జనన మరణాల నుండి బయట పడి జీవన్ముక్తి లభించాలంటే ఈ జన్మలనే కడతేరాలంటే ఏమి చేయాలి అమ్మా?

జ:- పాపకార్యములు పూర్తిగా విడిచి శక్తికొలది పుణ్య కార్యాలను ఆచరిస్తూ తీవ్ర వైరాగ్యం కలిగిన వారు సదా ఆత్మధ్యానం చేయాలి గృహస్తులైన ఉదయం, సాయంత్రం రెండు పూటలు సాధన చేసినచో తరింతురు. బాధ్యతలు నెరువేరుస్తూ కూడా పూర్వం గృహస్తులుగా ఉండే ఎందరో ఋషులు తరించారు. వీరబ్రహ్మంగారు కర్రపని చేస్తూనే, కబీర్ నేతపని చేస్తునే, లాహిరీ మహాశయ ఉద్యోగం చేస్తూనే పూర్వం ఎందరో సాధన చేసి తరించారు. దేనిపై ఆశలేకుండా బయటి విషయాలు వదిలి ఆత్మధ్యానంలోనే తృప్తి చెంది ధ్యాననిమగ్నుడైన వారికి కొద్ది సమయంలలోనే బ్రహ్మానందం లభించును. అంతెత్తుగా కాని చిన్నగా కాకుండా మధ్యంతరంగా ఆసనం ఏర్పరచి, ఒకే స్థలంలో, ఒకే సమయంలో చీకటి గదిలో, ఎవ్వరూ రాకుండా చూసుకోవాలి. కేవలం ఆ గది ధ్యానానికే వాడాలి. బ్రహ్మ ముహూర్తంలో తె॥ 3 గం॥ల నుండి 6గం॥ల వరకు సా॥ 6గం॥ల నుండి 9 గం॥ల దాక సాధన మిగిలిన సమయం బాధ్యతలు నెరవేర్చాలి. సిద్ధాసనం లేదా పద్మాసనమే సాధనకు వాడాలి. మిగతావి విశ్రాంతి సమయంలో ఆసనాలు వేసుకోవచ్చు. శరీరం తల, వెన్నెముక (మేరుదండం) అన్నీ సమంగా ఉంచి మనస్సు ఇటు అటు చలించకుండా భ్రూమధ్యంలో ఆజ్ఞయ చక్రంలో నిలుపాలి. మనస్సు ఎటు వెళ్ళినా తిరిగి ఆజ్ఞయ చక్రంపైకి తీసుకొచ్చి నిలుపాలి. ఇలా రోజు నిరంతర సాధన చేస్తూ రాగా మనస్సు నిశ్చలం చెంది బ్రహ్మానందరూప ఆనందం ప్రారంభమవును. మొదలు విషం లాగా తోచిన ధ్యానం చివరికి అమృత తుల్యమైన శాంతి ఆనందమునిచ్చును. సహనం, ఓర్పు, పట్టుదల, శ్రద్ధ అసరం. శ్రద్ధ ఉన్నవాళ్ళు ఏ రంగంలోనైనా రాణిస్తారు. సహజ

ప్రాణయామతో త్వరగా మనస్సు నిశ్చలం చెందును. ఇది యోగులంతా ఒప్పుకున్న విషయము. సులువుగా ఉండును. గొప్ప మేలు చేయును, అందరు చేయదగినది, వ్యతిరేక ఫలితాలివ్వదు. శ్వాసనే మనస్సు మనసే శ్వాస కనుక శ్వాసను ఆధీనంలో ఉంచుకోవడంతో మనస్సు ఆధీనమవును. యోగం కౌషలయుక్తమైనది. నేర్పరితనంతో కూడినది. మనస్సే సమస్త ప్రపంచం. ఇదే సంసారం, మనస్సే మూడు గుణాలు మనోలయం జరిగితే నీది నాది అనే భేదం లేదు. భేద రహితమైనదే పరబ్రహ్మం. మొదలు సాధకునికి బ్రహ్మానందం లభించి నోటిలో మాటరాకుండా మౌనముద్ర సిద్ధించును, మాట్లాడాలనిపించదు, మౌనంలోనే ఆనందం పొందుతాడు. సాధకుడికి తన అనాహత చక్రంలో ఓం అనే శబ్ధం కుడి చెవి నుండి ప్రారంభమవును. ఇదే అనాహతనాదము. ఇది ఒకసారి పుడితే జీవితాంతముండును. పాము అనే మనస్సు నాదస్వరం అనే నాదంలో లయం చెంది, తన్మయత్వం పొందును. ఇదే లయ యోగము, మనస్సును లయం చేయుటే లయయోగము, కొంత కాలానికి సాధకునికి ఆజ్ఞయ చక్రంలో ఎన్నో కాంతులు, చిత్ర విచిత్రములు సూర్య, చంద్ర, నక్షత్ర కాంతులు, దేవి దేవతలు దర్శనములు అనుభవమౌను. ఇక్కడే అభిమానవంతుడై సాధన ఆపకుండా నిరంతర సాధన కొనసాగించాలి. సాధనలో సాధకుడికి తన్మయత్వం లభించుటతో సాధన గొప్ప ఆసక్తి శ్రద్ధ పెరుగును. ఎందుకనగా ఫలితం కనిపించడంతో కొత్త ఉత్సాహంతో ముందుకెళ్ళును. ఇప్పుడే ఎన్నో విఘ్నాలు కలుగును. సాధకుడు వాటిని లెక్క పెట్టరాదు, గురుదేవుల దైవకృపతో ఆ విఘ్నాలు తొలుగగలవు. అనుభూతులు ఈ జన్మలో చేసి తీవ్ర సాధన పూర్వజన్మ సుకృతం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. తీవ్ర నిష్టాపరుడు ఈ జన్మలోనే కడతేరుతాడు, సవికల్ప సమాధిలో సాధకుడికి, ఆజ్ఞయ చక్రంలో కోటి సూర్యుల కాంతిని చూస్తాడు. మూర్ఛిల్లిపోతాడు సాధకుడు. అర్జునుడికి కృష్ణ పరమాత్మ దయచే చూపించాడు. తట్టుకోలేక పోయాడు. కాని ఇక్కడ సాధకుడు, పురుష ప్రయత్నంతో తీవ్రనిష్టచే చూడగల్గుతున్నాడు. ఒక సూర్యుణ్నే చూడలేము అట్టిది కోటి సూర్యులని ఎలా చూస్తాము. అది అంతరంగంతో చూస్తాము కళ్ళతో కాదు, మనమే పూర్తిగా కాంతిమయమైపోతాము. దృక్, దృష్య, దర్శనం ఇవి సవికల్ప సమాధిలోని వాక్యాలు మాత్రమే. ఇవి అన్నీ దాటితేనే నిర్వికల్ప సమాధి సిద్ధించును. అక్కడ సాధకుడు పూర్తి శూన్యాతి శూన్యంలో ఉంటాడు. తన సస్వరూపంగా అనగా ధ్యేయంకారంగా ఎన్ని రోజులైనా ఉండిపోతాడు. ఆ వ్యక్తి స్థితి ప్రపంచ అతీత స్థితి. ఇది కేవలం మాటలకందదు. ఎవరికి వారే ఈ స్థితి అనుభవించాలి. ఈ స్థితి పొందినయోగి ఎక్కువ మౌనంగా ఉంటాడు. మాట్లాడితే ఆనందం కరువవును, ఇతడు వాదించడు, కేవలం శాస్త్రం చదివిన పండితస్వాములే వాదింతురు. ఆత్మతత్వం వాదనకందదు అనుభూతికందును. లడ్డును వర్ణిస్తే అనుభవం రాదు, లడ్డును తింటేనే అనుభవానికొచ్చును. కనుక సాధన ఎవరి

సొత్తో అనుభూతి వారి సొత్తు. అగ్ని కర్రలకాల్చినట్లుగా ఎన్నో జన్మల నుండి వస్తున్న కర్మలనే కర్రలని యోగం అనే అగ్ని కాల్చి జన్మ రాహిత్యం కలిగించును. బీజం ఉన్న ధాన్యం మొలకెత్తును. కాలిన ధాన్యం మొలకెత్తదు. కర్మచేత జన్మ జన్మ చేత కర్మ అనే సుడిగుండంలో జీవుడు తిరుగుతున్నాడు. అందుకే యోగముతో కూడిన ధ్యానముతో జీవుడు కర్మలని కాల్చివేసి జన్మరాహిత్యము జీవన్ముక్తి పొందుతాడు. దీనికి సాత్విక శాఖాహారం అన్నీ వ్యవహారములు మితంగా శాంతంగా నిర్వహించాలి. పవిత్ర, సత్యవంతమైన జీవితం, అహింసాయుత జీవితం, ఏ జీవికి అపకారం చేయకుండుట, తిరిగి అన్నీ జీవులకు మేలు చేస్తు ఉన్న వారికి ఆత్మధ్యానం త్వరగా లభించును అని మాణికేశ్వరి మాతా వారు జవాబిచ్చారు.

ప్రశ్న:- అమ్మ మీరు ఇన్నేళ్లుగా నిరాహారిగా ఎలా ఉంటున్నారు?

జ:- నేను ఎంతో పరిశ్రమచే ఈ స్థితి అందుకున్నా నాయన ఊరికే మాటలతో ఈ స్థితిరాదు. పరిశ్రమించి కష్టించి సాధన చేస్తే ఎవరైనా ఈ స్థితిని అందుకుంటారు. ప్రారంభంలో కొంత కష్టం ఉండును. అది ఓర్చుకున్న వారే విజయం సాధిస్తారు. ఏ యోగి వెంటనే నిరాహారిగా నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి అందుకోలేడు. గురుసేవ చేసి గురువుని ప్రసన్నున్ని చేసుకొని కపటం లేకుండా వినయ విధేయతలతో ఉండే శిష్యుడికి గురువు సమస్త విద్యని దారబోసి కృతార్థుని జేయును. పూర్వ చరిత్రలలో వివేకానందుని రామకృష్ణులు అష్టావక్రుడు, జనక చక్రవర్తిని తోతాపురి, రామకృష్ణ పరమ హంసని శక్తిపాతం చేత సమాధి స్థితి కలిగించిరి. శిష్యుడికి గురువుపై అపార నమ్మకం శ్రద్ధ ఉంటేనే ఫలించును. డాక్టర్‌పై పేషెంటుకు గురి ఉంటేనే మందులు పని చేయును. ఇది అంతే సుమా. నిరంతర సాధనచే నాకు నిరాహారస్థితి కలిగెను. యోగి ఖేచరిముద్రలో లేకున్నా నిరంతర ఆత్మ నిష్టచేసే యోగికి అమృతత్వము సిద్ధించును. దీనికి నేను ఏమి తినను అని ధృడ సంకల్పం తీసుకోవాలి. ప్రాణాన్ని కూడా లెక్క పెట్టరాదు. ఇది అందరికీ కుదరదు. కారనజన్ములకే సాధ్యమవును. నిరంతర సాధనతో ఖేచరీ ముద్ర సిద్ధించినందున నిరంతర సాధన చేస్తూ ఉంటే సహస్రార చక్రంలో అమృత కలషం కలదు. అందులోంచి ధారధారగా కొండ నాలుక గుండా అమృతం వచ్చి గొంతులోకి జారును. ఇది శరీరానికి కాంతి, ఆరోగ్యాన్ని అమృతత్వాన్ని ప్రసాదించును. ఇది యోగులందరికి తెలిసిన విషయమే. ఇది నాకు సిద్ధించడంతో అమృత పానంతోనే సదా ఆత్మ ధ్యానంలో నా జీవితమంతా గడిపాను. అనవసర కర్మకాండలలో పడకుండా సదా ఆత్మధ్యానంలో నిమగ్నమైన వారికి అన్నీ ఆత్మధ్యానంలోనే లభించును. ఇది ఏ మాత్రం శ్రమలేని, ఒకరిపై ఆధారపడని సాధన.

ఖర్చులు, ఆడంబరాలు లేని నిష్ట అందురు. ఈ సాధన చేసినచో దయా, దాక్షిణ్యం, ప్రేమ, కరుణ కలుగును. దీనితో మనం ఆనందంగా ఉండి తోటివారిని అన్నీ జీవులని మనతో సమానంగా గౌరవిస్తాము. వాటికి మేలే చేస్తాము ఇదే జ్ఞానము తోటి జీవులను బేధ భావనతో చూస్తూ పీడించడమే అజ్ఞానము. ఏ లాభము పొందితే అంతకంటే అధిక లాభము వేరొకటి లేదో ఏది తెలుసుకుంటే అన్ని తెలుస్తాయో ఆ ఆత్మజ్ఞాన ప్రాప్తే గొప్పది. జీవన్ముక్తి లభింపజేయును. అందుకే సమాజంలోని అందరు ఏ శాస్త్రంతో వాదనలతో పనిలేని, ఆత్మనిష్టచేసి ఎందరో చదువురాని వారు కూడా, ఆత్మజ్ఞానం పొందిరి. ఉదా:- తరిగొండ వెంగమాంబ, షిరిడీ సాయి, కబీర్ దాస్, మొల్ల ఎందరో కలరు. అందుకే ప్రతి ఒక్కరు యోగంతో కూడిన ఆత్మధ్యానంచేసి ఆత్మజ్ఞానం పొందాలని అప్పుడే సంపూర్ణ హింసని విడనాడి, సుఖ సంతోషాలతో ఆనందంగా కలసిమెలసి జీవించగలుగుతారు. కులమత భేదముండదు. సర్వజీవులు ఒకే పరమాత్మ స్వరూపమే ఒకే దేవుడు, ఒకేజాతి, ఒకే మతము ఆ పరమాత్మ స్వరూపమే నేను. ఈ శరీరము నేను కాను, ఆత్మ స్వరూపమే నేను అని తెలుసుకోవడంతో మానవ జన్మ లక్ష్యం పూర్తవును. అందుకే అందరు ఆత్మ నిష్ట చేయండి మీ స్వస్వరూపాన్ని దర్శించి, నిర్వికల్ప నిష్టలో ఉండి జీవన్ముక్తులవ్వండి అదే మీకు నేను ఇచ్చే సందేశము అని మాతాజీ వారు పలికిరి. అమ్మా మీరే మాకు తల్లిదండ్రి గురువు, దైవం ఆత్మనిష్టలో మమ్ములను ముందుకు నడిపించండి అని అమ్మని వేడుకొని సాష్టాంగ ప్రణామం చేసి సెలవు తీసుకొంటిని. ఆత్మజ్ఞానులను ఎప్పుడు దర్శించినా సాధకుడు నిత్య విద్యార్థిలాగా ప్రవర్తించాలి. నాకంతా తెలుసులే చదివాను, విన్నాను అంటే వృద్ధిలోకి రాలేడు, ఆత్మజ్ఞానులకెప్పుడు సాష్టాంగ ప్రణామం చేసి వినయంగా ప్రశ్నించాలి, దీనంగా వేడుకోవాలి అప్పుడు సాధకునికి చాలా లాభం చేకూరును. వారివద్ద లౌకికం మాట్లాడరాదు కేవలం ఆత్మజ్ఞాన విషయాలే మాట్లాడాలి.

కాల భైరవ కాపాలిక తాంత్రికుడు

నేను ఒకరోజు గోహటి, బ్రహ్మపుత్రానది తీరంలో ఉన్న కామాక్య పర్వతం కాలినడకలో బయలుదేరాను. ఆ పర్వతం మహా పొడవైన వృక్షాలచే మహా చీకటిగా ఉంటుంది. అక్కడక్కడ తాంత్రికులు సాధకులచే నిండి ఉండేది. నేను వెళ్ళి కామాక్య దేవిని దర్శించుకున్నాను. అక్కడ జంతుబలులు బాగా జరుగుతాయి. అమ్మవారికి మాంసాహారాన్నే నైవేద్యంగా సమర్పించి యాత్రికులకు అదే పెడతారు. అవి నాకు చాలా బాధాకరంగా అనిపించింది. మనుషులు దేవుడి పేరు చెప్పి తాము తినుటకు జంతుబలులు చేస్తారు. ఈ యుగంలో కూడా ఏమి అజ్ఞానం. ఆ ప్రసాదాన్ని నేను స్వీకరించలేదు.

కొండపైన అన్ని మందిరాలను దర్శించుకున్నాను. అక్కడ ఎత్తైన పర్వతం మీద చాలా ప్రకృతి సౌందర్యం చక్కటి మనోరంజకరమైన వాతావరణం చుట్టూ చిన్న చిన్న కొండలు కలవు. ఆ కొండలపైన సాధువులు కొన్ని ఆశ్రమాలు, సాధువుల కుటీరాలు కలవు. సుదూరంలో ఒక కొండపైన ఒక పెద్ద కుటీరం, దాని చుట్టు చిన్న చిన్న కుటీరాలు కలిగి ఉన్నాయి. ఆ పెద్ద కుటీరంలో '6' అడుగుల భారీ, ధృడమైన శరీరం కలిగిన ఒక తాంత్రిక సాధువు కనిపించెను. చేతిలో మంత్ర దండము, మెడలో కపాలమాల ధరించి భయంకరమైన రూపంతో కనిపించెను. అక్కడకు సహజంగా ఎవరిని రానివ్వరు. నేను ఎంతో వినయ, విధేయతతో వెళ్ళి కూర్చొంటిని. విద్యను నేర్చుకోవాలి అనుకునే వారు వినయ, విధేయతలు కలిగిఉండాలి. అంహకారం కలిగిన వారు ఎవ్వరు ఏమి నేర్చుకోలేరు. అక్కడ కాల భైరవ సాధువుకు నమస్కరించగా కూర్చోమని సైగ చేసెను. అర్ధరాత్రి 12గం॥లు అవుతుంది. అప్పుడు వాళ్ళు హోమం చేయుచున్నారు. హోమం పూర్తి అయిన తరువాత ఇక్కడికి ఎవ్వరురారు. నీవు ఎందుకు వచ్చావు, తోటలోకి ఎందుకు వెళ్ళేది పండు తినటానికే కదా! అలాగే గురువు దగ్గరికి వెళ్ళేది విద్య నేర్చుకోవడానికే కదా అండి అని వినయంగా జవాబు ఇచ్చాను. నువ్వు చమత్కారంగా జవాబు ఇస్తున్నావు కాని మా దగ్గరికి వచ్చిన విద్యార్థులలో వేలల్లో ఒక్కరే మిగులుతారు. మేము ఇచ్చే శిక్షణలో పారిపోయే వారే ఎక్కువ. అలాగే జంతువులు కూడా తమ సంతతిని వృద్ధి చేయాలని కోరుకుంటాయి. అలాగే నేను కూడా నా విద్యను వ్యాప్తి చేయాలని కోరుకుంటున్నాను. కాని నేను పెట్టే నియమాలకి ఎవరు తట్టుకోలేక పారిపోతారు. నా నుండి నీవు ఏమి తెలుసుకోవాలని అనుకుంటున్నావు అని భైరవ సాధువు పలికెను.

ప్రశ్న:- మీరు ఏ సాధనలు చేస్తారు, వాటి రహస్యాలు తెలుపండి నాకు ఇష్టమైతే నేర్చుకుంటాను.

జ:- మావి తాంత్రిక సాధనలు కఠోరంగా ఉంటాయి.

ప్రశ్న:- మీరు ఈ సాధనలు ఎక్కడ నేర్చుకున్నారు. మీగురువు ఎవరు? మీ పరంపరను వివరించండి?

జ:- రుద్రభైరవడు నా గురువు. వారి దగ్గర 100 మంది శిష్యులు ఉండేవారు. అందరూ పారిపోగా 10 మందిమి మిగిలినాము. దశ మహావిద్యలోని 64 తాంత్రిక సాధనలు మాకు నేర్పిరి. ఇవి చూసే వారికి కొంత అసభ్యకరంగా కనబడును. ఇది మనస్సును జయింపజేసి పరమాత్మ ప్రాప్తి కలిగించును అని వారు చెప్పిరి.

ప్రశ్న:- దయచేసి వాటిలో కొన్ని అయిన కొంత వివరించండి?

జ:- ఈ సాధనలో చేసేది 'దేవి' భక్తి వారికి ఇష్టదైవం 'ఆదిశక్తి' ఇందులో కూడా దివ్యశక్తులు వస్తే దుర్వినియోగం చేసి చెడే వారున్నారు. సద్వినియోగం చేసి ముక్తిపొందేవారు కూడా ఉన్నారు. వాటిని కొంత వివరంగా తెలిపెదను. 'శవసాధన' శవసాధనలో ఒక చనిపోయిన శవాన్ని తీసుకొని వచ్చి ఆ శవంపై పద్మాసనం వేసుకొని తెల్లవార్లు సాధన చేస్తున్నారు. ఈ సాధనలో చాలా సాధకులు పిచ్చివాళ్ళు అవుతుంటారు. భయంతో పారిపోతుంటారు చక్కగా సాధన చేసినచో నిర్భయత్వం (దేనికి భయపడని గుణం) సిద్ధించును. అన్నింట్లో పరమాత్మను చూసే సామర్థ్యం సాధకునికి లభించును. దేవిని మాతా స్వరూపంలో ఆరాధించే సాధనలో చిన్న పాపను తీసుకొనివచ్చి సాధనలో వినియోగిస్తారు. ఒక ఆసనం పైన కూర్చోపెట్టి 16 రకాలుగా అమ్మవారి విగ్రహాన్ని పూజించునట్లుగా ఆ పాపను పూజిస్తారు. సాక్షాత్తు ఆ పాపను అమ్మవారిలా పూజిస్తారు. కన్నులు తెరిచిన, మూసిన ఆ పాప అమ్మవారిగా దర్శనం ఇస్తుంది. కొన్ని రోజులకు ధృఢ విశ్వాసంతో సాధన చేసినచో అమ్మవారే ఆ పాపలో సాక్షాత్కరించును.

వీరభావన సాధన:- ఇందులో సాధకుడు అనుకూలవతి స్త్రీని తీసుకొని వచ్చి ఆమెను వివస్త్రగా ఉంచి, ఆమె తొడపైన కూర్చొని సాధన చేసినచో ఆ సాధకుడు ఆమెను చూసి వికారం నొందనిచో ఆమెను జయించినట్లు ఇది కొంత అపాయకరమైన మార్గము.

శివశక్తి సాధన:- ఇక్కడ సాధకులు ఒకరినొకరు స్త్రీ, పురుషులు భార్య - భర్తలుగా వ్యవహరిస్తారు. శివశక్తులు ఐక్యమైన తరువాత వారిలో ఆకర్షణలు తగ్గిన తరువాత, ధ్యాన సాధనలో నిమగ్నమై ఆతీతంలో నిలుస్తారు. ఇదే శివ-శక్తి ఐక్యం అంటారు. ఇది మరీ అపాయకరమైన మార్గము చాలా మంది సాధకులు ఇక్కడే పడిపోతారు. ఇది జయించిన వాడికే ముక్తి లభించును.

మాత-పిత సాధన:- భగవంతున్ని తల్లి లేక తండ్రిగా భావించి, తల్లిదండ్రులకు సేవించినట్లు సేవించడం.

సక్య సాధన:- సాధకుడు భగవంతుడిని మిత్రుడిగా భావిస్తాడు. తన ప్రాణ స్నేహితున్ని సేవించినట్లు భగవంతుడిని సేవించి తరిస్తాడు.

ధాస్యసాధన:- పరమాత్మునికి తనను తాను దాసుడిగా సమర్పించుకొని అన్ని దైవిక కార్యాలను, దైవ సేవగా భావించి నిస్వార్థంగా భగవంతున్ని సేవించేవాడు.

రతిభక్తి:- ఇందులో భగవంతున్ని ప్రియాతి ప్రియుడిగా భావించి తనను ఇష్ట ప్రియురాలిగా భావించుకొని తను ప్రియుడికి ఎంత ఇష్టంగా సేవలందిస్తుందో అంత ఇష్టంగానే సేవించడం

ఆత్మనివేదనం:- తనను తనకు సంభందించిన వాటిని తన శరీరాన్ని, మనస్సును, ధనాన్ని (తనువు,ధనము,మనస్సు) తనను తాను పరమాత్మకి సమర్పించుకొనుట. ఇవి అన్ని విద్యలు

గురుముఖంగా అభ్యసించినచో ఫలితము వచ్చును. ఇందులో కొన్ని నిషిద్ధ సాధనలు ఉన్నాయి. ఇవి మనస్సును జయించిన వారికి సాధనలో ఫలితం లభించును. అగ్నిలో కట్టెలు వేసే కొలది మండును. అగ్నిలో కట్టెలు వేయడం మానినచో కట్టెలు బూడిదై అగ్ని చల్లారును. అలాగే భోగాలు అనుభవించే కొద్ది పెరుగునే కాని తరుగవు. చాలా మంది సాధకులు భోగాలు అనుభవిస్తే ఆశపోతుంది అని భావించెదరు. అక్కడే సాధనలో పథనమయ్యెదరు. సాధకుడు వివేకంతో నిత్యం జాగ్రత్తగాఉండాలి అని కాలభైరవ సాధువు చివరికి మంచి సందేశం ఇచ్చెను. అటునుండి కురుక్షేత్రం చేరుకున్నాను.

కాలి సంచిలోంచి సాధువుల బిక్షకై డబ్బులు సృష్టించి ఇచ్చే సాధువు

కురుక్షేత్రం అనగా కురుమహారాజు లక్షల యజ్ఞాలు చేసిన స్థలం. బ్రహ్మదేవుడు సృష్టి నిర్మాణం చేయుటకు ఇక్కడ బ్రహ్మ సరోవరంలో తపస్సు చేసెను. ఇక్కడ మరణించిన వారికి స్వర్గలోకం లభిస్తుందని భావించడంతో కృష్ణ పరమాత్మ భారత యుద్ధం ఇక్కడ గావించెను. ఇది ఇప్పటికి ధర్మభూమి ఎన్నో ఆశ్రమాలతో, దాన ధర్మాలతో విరాజిల్లుతుంది. బ్రహ్మ సరోవరం ముందరలో మహామర్రి వృక్షాల క్రింద సాధువులు కూర్చున్నారు. అటునుండి 'సేవగిరి బాబా' కనిపించాడు ఆయన నాకు ఎంతో పరిచయస్తుడు. హరిద్వార్ కుంభమేళలో కొన్ని రోజులు కలిసున్నాము. మధ్యాహ్నం బిక్ష సమయం అయిపోయింది. అప్పుడు ఎక్కడ భోజనం దొరకని సమయం 100మంది సాధువులు యాత్రలో భాగంగా అక్కడికి చేరుకున్నారు. సేవగిరిబాబాకి పరిచయం ఉన్న సాధువులు ఆకలిగా ఉన్నదని వేడుకున్నారు. కాని అతని దగ్గర ఎప్పుడు ఖాళీ జోలె ఉంటుంది. అందులో నుండి 100 రూ॥లు కాగితాలు తీసి ఇస్తూనే ఉన్నాడు. అప్పుడు హోటల్‌లో సాధువులు అందరు తృప్తిగా భోజనం చేశారు. అప్పుడు కొందరు సాధువులు మేము చాలా ప్రయాణం చేసేది ఉంది. చేతి ఖర్చులకు డబ్బులు కావాలి అని అడిగారు. అతను నవ్వుతూ డబ్బులు తీసి ఇస్తూనే ఉన్నాడు. బాబా ఇవి ఎక్కడ నుండి తీసి ఇస్తున్నారు. ఇంత మందికి ఇచ్చారు డబ్బులు జోలే చూశాను అది ఖాళీగా ఉన్నది కదా అని అన్నాను. తలపైకి ఎత్తి అరచేతి ఆకాశాన్ని చూపిస్తూ అన్నపూర్ణసిద్ధి అని పకపక నవ్వెను. ఆయన్ని ఎవరు అడిగినా ఇదే జవాబు చెబుతాడు.

ఏదైనా సృష్టించి ఇచ్చే సాధువు

నీలకంఠ పర్వతం పైకి వెళుతున్నాను. ఋషికేష్ నుంచి ఒకరోజున్నర ప్రయాణం. 20మంది సాధువులు చాలా ఆకలిగా ఉన్నారు. మాతో పాటుగా నేపాలి చమత్కారిబాబా వస్తున్నారు. ఆయన దగ్గర ఖాళీ టిఫిన్ డబ్బాలో చేతి ఉంచి ఎవరెవరికి ఏమికావాలి అని అడిగెను. ఒకరు జిలేబి, ఒకరు పెరుగు వడ, ఒకరు అన్నం, ఒకరు ఉప్మ, ఒకరు పూరి,

ఒకరు పులిహోర ఇలా రకరకాలుగా అడిగారు. ఎవరేమి అడిగిన తీసి ఇస్తున్నాడు. సాధువులు అందరు తృప్తిగా తిని చెట్టుక్రింద కూర్చొని మాట్లాడుతున్నారు. అటు నుండి 20 మంది యాత్రికులు వెల్తున్నారు. వారివద్ద ఉన్న చిన్నపిల్లలు ఏడుస్తున్నారు. ఎందుకు పిల్లలు ఏడుస్తున్నారు అని బాబాగారు అడిగెను. అడవి కోతులు మా వద్ద ఉన్న అహార పదార్థాలు లాక్కుని వెళ్ళాయి. పిల్లలు ఆకలితో ఏడుస్తున్నారు. అప్పుడు బాబా వారితో మీ అందరూ ఇక్కడ కూర్చొని భోజనం చేసి వెళ్ళండి అని అన్నారు. బాబావారి వద్దనున్న కమండలంపైన వస్త్రం పరిపించి ఆ కమండలంలో చేతి ఉంచి ఎవరికి ఏమికావాలో వడ్డించమనెను యాత్రికులందరూ రకరకాల పదార్థాలను తృప్తిగా భోజనం చేసి వెళ్ళిరి. సాధువులందరు సత్సంగం చేస్తున్నారు. కొందరు సాధువులు గంజాయి తాగుటకు చిలుము నింపి సిద్ధంగా ఉంచారు. అగ్గిపెట్టెలో పుల్లలు లేవు. చమత్కారి బాబా దూదిని చేతితో పట్టుకుని కుడిచేతిలో ఉన్న చిమటతో ప్రక్కనున్న రాయికేసి బలంగా కొట్టాడు. ఆ రాయిలో నుండి నిప్పువచ్చెను. దూదిని అంటించి చిలుమును వెలిగించెను. భంబోలే అని గట్టిగా అరచి చిలుము ఒక్కసారిగా లాగి మిగితా సాధువులకు ఇచ్చెను. అందరము అక్కడ నుండి ప్రయాణం కొనసాగించి నీలకంఠున్ని దర్శించాము. అక్కడ మహాయోగి సమాధిని దర్శించి అక్కడ విశ్రమించాము. ఆ రాత్రి సమయంలో నేనే చమత్కారి బాబాతో చర్చించితిని. మీ గురువు ఎవరు మీరు ఏ సాధన చేస్తున్నారు. మీరు ఈ లీలలెలా చేస్తున్నారు. అని వినయంగా అడిగినాను.

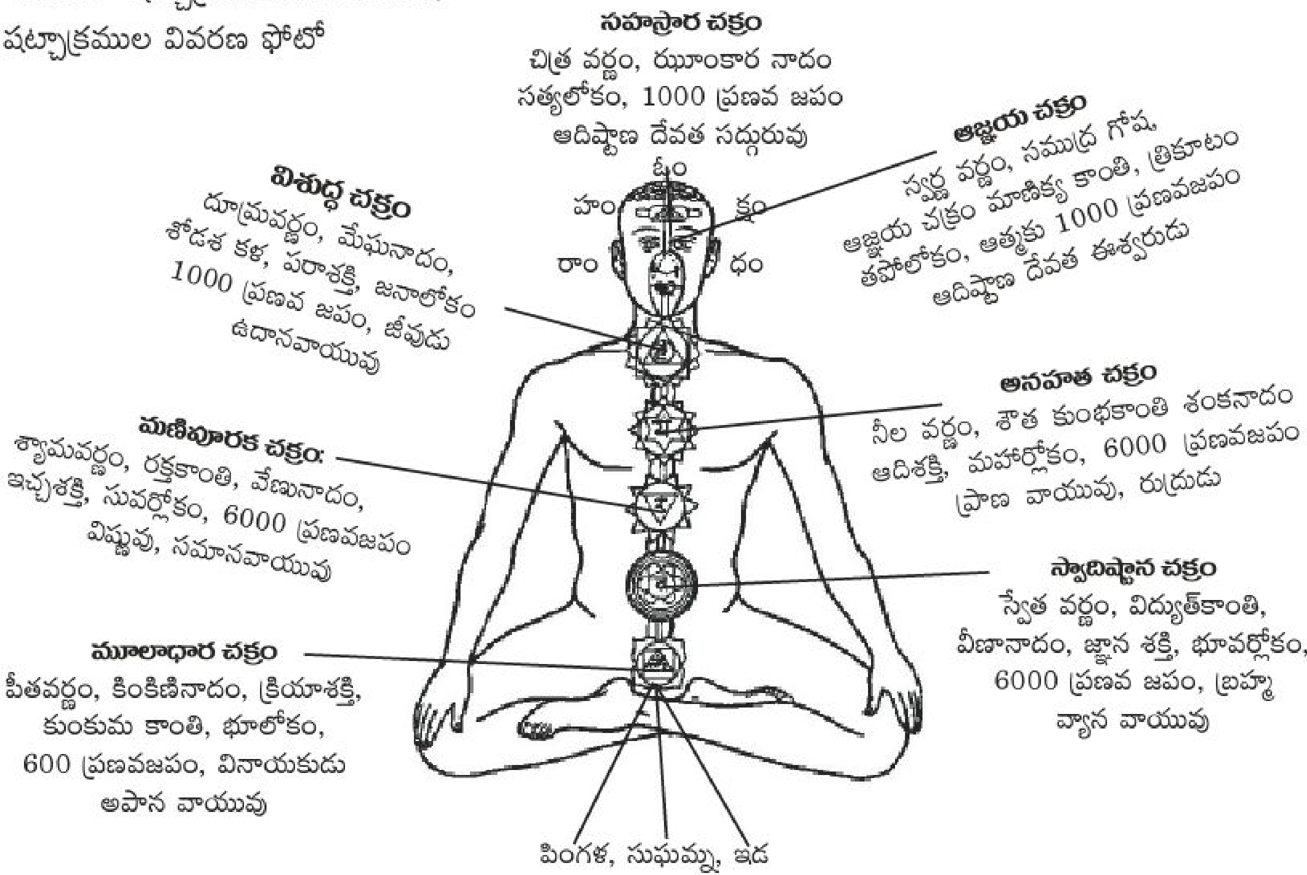
జ: నేను పూర్వం కఠోరమైన హఠయోగం అభ్యసించాను. మా గురువు గారు దేహం చాలిస్తూ నాయనా నీకు ఇప్పటికే ఇష్టవస్తు ప్రాప్తిసిద్ధి కలిగెను. ఈ సిద్ధులన్ని మాయ సిద్ధులన్ని కష్టకాలంలో ఉపయోగించు, ఇప్పుడు నీవు నిర్వికల్ప సమాధి నిచ్చు జీవబ్రహ్మైక్య ఆత్మజ్ఞానాన్నిచ్చు క్రియా యోగంను నేర్చుకో అని మా గురువుగారు తపస్విబాబా గారి చిరునామా ఇచ్చి నాపేరు చెప్పు సేవ చేసి ఆ విద్యను నేర్చుకో, సిద్ధుల్లో పడి మునిగిపోకు అని చెప్పిరి. గురువుగారి ఆజ్ఞ ప్రకారం తపస్వీ బాబతో క్రియానేర్చి తపస్సు చేస్తూ నా జీవితాన్ని గడిపితిని.

ప్ర:- బాబాజీ అట్టి క్రియయోగాన్ని నాకు ఉపదేశం చేయండి అని వేడుకుంటిని?

జ:- ఒక్కొక్కరికి ఒక గురువు పేరు వ్రాసి ఉంటుంది. కనుక నీకు ప్రాథమిక క్రియ ఇస్తున్నాను. త్వరలో నేను దేహాన్ని చాలిస్తాను. హిమాలయాల్లో ఉండే బెంగాలి బాబా నీకు పై సాధనలు నేర్పుతారు అనెను. కొంత కాలం ఆ మహానీయునితోటి గడిపి సెలవు తీసుకుంటిని.

ప్ర:- శరీరంలో షట్చాక్రముల వివరించండి?

జ:- షట్చాక్రముల వివరణ ఫోటో



ప్రశ్న : పంచీకరణ గురించి వివరించండి ?

జ:- చక్కగా వినుము

పంచీకరణ పట్టిక

1) ఆకాశ పంచకం	జ్ఞానం	మనస్సు	బుద్ధి	చిత్తం	అహంకారం	అంతరింద్రియములు-5
2) వాయు పంచకం	సమాన వాయువు	వ్యాన	ఉదాన	ప్రాణా	అపాణ	ప్రాణేంద్రియములు-5
3) అగ్ని పంచకం	శోత్రము	వాక్కు	చక్షువు	జివ్హా	ఘ్రాణము	జ్ఞానేంద్రియములు-5
4) జల పంచకం	లాలాజలం	మూత్రం	చెమట	రక్తం	శుక్లం	రసేంద్రియములు-5
5) పృతివి పంచకం	వాక్కు	పాణి	పాదము	గుహ్యము	గుదము	కర్మేంద్రియములు-5
6) తన్మాత్ర పంచకం	శబ్ద	స్పర్శ	రూప	రస	గంధ	
7) పంచభూతాలు	ఆకాశ తత్వములు	వాయువు	అగ్ని	ఉదకము	పృధివి	సమిష్టితత్వములు

జ్ఞానేంద్రియములు

శ్రోత్రేంద్రియమునకు	ఆకాశ భూమి	దశ దిక్కులుఆది దేవత	శబ్దమే విషయం	క్షరాక్షరములు	2	శబ్దబేదములు
త్వగీంద్రియమునకు	వాయుభూతం	రుద్రుడు ఆదిదేవత	స్పర్శయే	శీతలం-ఊష్ణం మృధృవు-కఠినం	4	స్పర్శ బేదములు
చక్షురింద్రియమునకు	అగ్ని భూతం	సూర్యుడు॥	రూపమే	శ్వేత-పీత కాలదూమ్ర	6	రూప బేదములు
జిహ్యేంద్రియమునకు	ఉదక భూతం	వరుణుడు ॥	రసమే	హరిత రక్త కాలదూమ్ర మధుర-ఆమ్ల తిక్త-కటుక	6	రస బేదములు
ఘ్రాణేంద్రియమునకు	పృదివి భూతం	అశ్విని దేవతలు	గంధమే	సుగంధ-దుర్గుందములు కాలలవణ	6	గంధ బేదములు

ప్రశ్న : - ఇంద్రియములు వేటి ద్వారా ఏర్పడినవి? అవి చేసే పనులు ఏమిటి?
జ : - వినుము,

కర్మేంద్రియములు

వాంగేద్రియమునకు	నాగవాయువు	సరస్వతి ఆదిదేవత	వచనమే విషయం	సువాక్యము, దుర్వాఖ్యము2	వచన బేదము
ప్రాణేంద్రియమునకు	కూర్మవాయువు	దేవేంద్రుడు ॥	ద్యానమే ॥	దానదానములు 2	దాన బేదము
పాదేంద్రియమునకు	కృకుర ॥	విష్ణువు ॥	గమనమే ॥	గమనా దానములు 2	గమన ॥
గుహ్యేంద్రియమునకు	ధనంజయ ॥	బ్రహ్మ-ప్రజాపతి॥	ఆనందమే ॥	ఆనంద కేవలానంద 2	ఆనంద ॥
పాయుంద్రియము	దేవదత్త ॥	మృత్యువు ॥	విసర్జనే ॥	విసర్జన 1	మలవిసర్జన

పంచ భూతములతో పుట్టినవి

పృద్వివల్ల	అస్థి	చర్మం	మాంసం	నరాలు	రోమాలు	4 కలిగెను
ఉదకంవల్ల	రక్తం	మూత్రం	శుక్లం	శ్లేష్మం	మెదడు	5 కలిగెను
అగ్ని వల్ల	క్షుత్తు	పిపాస	నిద్ర	ఆలస్యం	సంగమం	5 కలిగెను
వాయువు వల్ల	చలనం	గమనం	తీవ్రము	లజ్జ	మదము	5 కలిగెను
ఆకాశం వల్ల	కామం	క్రోదం	లోభం	మోహం	భయం	6 కలిగెను

లింగంతో ట్రక్కులాగే నాగబాబ

హరిద్వార్ కుంభమేళలో నేను రాజస్థానీ బాబాని దర్శించితిని. ఒకసారి ఆర్మి వారి ట్రక్కు డిజీల్ అయిపోయి ఆగిపోయెను. 10 మంది ఆర్మివాళ్ళు వాహనాన్ని తోయుటకు చాలా శ్రమిస్తున్నారు. రాజస్థానీ బాబాకు వారిపై చాలా జాలి కలిగెను. 6 అడుగుల బక్క పలుచని మనిషి తన లింగానికి ఒక గొలుసు చుట్టుకొని ట్రక్కు బాడికి కట్టి హరహర మహదేవ్ అంటు సులువుగా లాక్కొని వెళ్ళుతున్నాడు ఆ దిగంబర నాగబాబా ఆయన మా సాంప్రదాయంలోని వాడే. ఆర్మి వారు జేజేలు పలికిరి. నేను వారికి సుపరిచితుడనే కాని ఈ లీల చూడటం మొదటి సారి. రెండవ రోజున వారిని కలిసి కొన్ని సందేహములు అడిగితిని. దానికి వారి జవాబులు

ప్ర:- బాబా మీరు అంత పెద్ద ట్రక్కుని లింగంతో ఎలా లాగగలిగారు దయచేసి మీరు ఏ సాధన చేశారో వివరించండి?

జ:- దీన్ని లింగ సాధన అంటారు. మొదట్లో కర్రని లింగానికి చుట్టి అన్ని వైపుల త్రిప్పడం, తాడుకు రాళ్ళు కట్టి లింగంకు తాడుకట్టి తద్వారా ఎత్తడం, తాడుకు కట్టిన బరువులను లింగానికి కట్టి లాగడం, ఇలా నిరంతర కఠోర సాధన వలన నాకు సాధ్యం అయ్యింది.

ప్ర:- మీరేదైనా సాధన చేస్తారా? మీరు ఏం భోజనం చేస్తారు?

జ:- నేను హఠయోగంలో ప్రావీణ్యున్ని. నేను రోజుకు రెండు, మూడు రొట్టెలు మాత్రమే తింటాను. నాదంతా కూడా యోగము, ధ్యానము సాధన బలము అని దిగంబర రాజస్థాని బాబా రమనీయంగా చెప్పెను.

లింగంపైన ఇద్దరు బిల్డర్స్‌ను ఎత్తే నాగబాబ

హరిద్వార్ కుంభమేళలో మరో విచిత్రం కనిపించెను. మా సాంప్రదాయంలోని 'పలుచని శరీరంతో పొట్టిగా ఉన్న 'గిట్టాగిరి' దిగంబర నాగబాబ రోడ్డుపై నుండి నడచి వెళుతున్నాడు. వారి ప్రక్క నుండే ఇద్దరు బాడీ బిల్డర్స్ బాబా ఇరు ప్రక్కల నుండి ఆయన్ని తోసుకుంటూ వెళ్తున్నారు.

బాబా: ఏం కనిపించుట లేదా అని బాబా వారి ఇద్దరిని గర్ధించెను.

బి: హే పాగల్ (పిచ్చి) బాబా నీలాంటి వారిని చాలా చూసాము నోరు మూసుకో.

బాబా: ఎందుకు మీకు ఇంత పొగరు అహంకారం.

బి:- కనిపించుట లేదా మేము బాడీ బిల్డర్స్‌ము.

బాబా: అరె మీ ఇద్దరిని కలిపి ఒకేసారి నా లింగంపై ఎత్తెదను.

బి:- అలా చేసినచో మీ శిష్యులుగా మారెదము లేదా నీ కాళ్ళు విరిచెదము.

బాబా:- ఒక వృద్ధుని చేతిలోని బలమైన కర్రను తీసుకొని తన లింగానికి చుట్టెను. రెండు కాళ్లు చాపి వెనకి వైపు కర్రని తీసుకొని చేతులతో పట్టుకొనెను. నడుముకు రెండు చేతులు అదిమి పట్టెను. మీరు రెండు ప్రక్కల నిల్చోండి అని చెప్పెను. వారిని ఇరు ప్రక్కల కూర్చొబెట్టి పైకి లేపెను. హే గిరినారి మేరా ప్యారి ఆజా తన్‌మన్‌ధన్ తేరి అని పలికెను. కర్రపైన నిల్చున్న ఆ ఇద్దరు బిల్డర్స్ బిక్కు బిక్కుమంటూ బాబాకేసి చూస్తు బాబాజీకి జయహో అని అరిచారు.

ప్ర:- బాబా మీరేమి తింటారు ఇంత శక్తి ఎక్కడిది?

జ:- నేను ఏమి తింటాను పలుచటి రెండు రొట్టెలు, సబ్జీ అని బాబాజి చెప్పిరి. ఆ రోజు నుండి ఆ ఇరువురు బాబాజీకి శిష్యులుగా మారిరి. నేను వినయంగా వెళ్ళి బాబా మీరు జూన అఖాడ సాధువు. మీరు ఎంతో సాధన చేసిన యోగి వాళ్ళ అహంకారం తగ్గించుటకే అలా చేశారు.

ప్ర:- దయచేసి ఈ సాధన వివరణ చెప్పండి?

జ:- నేను లింగసాధనను బాగా సాధన చేశాను. అందుకే అవలీలగా ఎంత బరువునైన ఎత్తగలను. నాది శరీర బలంకాదు ధ్యానము, యోగము, సాధన బలము. బాబాను వేడుకోగా లింగ సాధనలో ఎన్నో చమత్కారాలు చూపెట్టెను. పొడవైన కత్తి (జెమ్మె)ని లింగానికి చుట్టి నలుగురిని ఎత్తెను.

ప్ర:-మీ లింగంలోని రహస్యం ఏమిటి?

జ:- లింగసాధనలో మేము నరాలకు ఉన్న శక్తిని తీసివేసి నరాలను మెత్తబరిచి బ్రహ్మచర్య సిద్ధి పొందితిమి. అందుకే మేము దిగంబరంగా కూడా తిరుగుతాము. యోగబలం చేత, ఊర్ధ్వ రేత స్కూలై బ్రహ్మచర్య సిద్ధి పొందుట ఒక మార్గము. లింగసాధన ద్వారా బ్రహ్మచర్య సిద్ధి పొందుట మరో మార్గము కాని ఇది చాలా కఠిన సాధన అని గిట్టాగిరి బాబా తెలిపారు.

తపస్వి అయిన సాంఖ్య శాస్త్ర యోగిచే సత్సంగం

అక్కడి నుండి కాశి బయలుదేరి మణికర్ణిక ఘాట్‌లో ధ్యాన నిమగ్నమై ఉన్నాను. అక్కడికి యోగానందగిరి మహరాజ్ వచ్చారు. వారికి నమస్కరించి నేను ఆధ్యాత్మిక గురువుల దర్శనానికి యోగమార్గంలో సందేహాలు తీర్చుకొనుటకు వచ్చాను. అలాగే ప్రపంచంలోని ఎందరో సాధకులకు సాధన సందేహాలు తీర్చుటకు ఒక గ్రంథం వ్రాయనెంచాను అని తెలిపితిని. అప్పుడు స్వామీజీ నాపై దయతలచి నీ సందేహాలను అడుగు ఎందరికో అవి ఉపయోగపడుతాయంటే నేను సంతోషిస్తాను అని పలికిరి.

ప్ర:- మానవ శరీరం ఎలా తయారైనది వాటిలోని అన్ని రహస్యాలు తెలియజేయండి?

జ:- భోజనం చేసిన ఆహారం లాలాజలంగా మారి, రక్తంగా మారి శుక్లమవును 41 రోజులు పట్టును. ఋతువైన నాలుగోదినమున స్త్రీ పురుష సమాగమముచే శుక్లమెక్కువైన పుత్రసంతానం శ్రోనితమెక్కువైన ఆడసంతానం కలుగును. రెండు సమానమైన నపుంసక సంతానం కలుగును. రతిజేసిన రోజు నుండి 5 రోజులకు శుక్ల శ్రోనితాలు నీటి బుగ్గవలె అవును. 10 రోజులకు కోడి గ్రుడ్డు ఆకారంగా మారును. పంచ భూతాలతో శరీరం ఏర్పడును. 1 నెలకు గట్టి పిండముగా శిరస్సు ఏర్పడును. 2 నెలలకు కాళ్లు చేతులు, 3 నెలలకు కడుపు, 4 నెలలకు తొడలు, 5 నెలలకు పాదాలు, వేళ్లు, 6 నెలలకు కళ్లు, ముక్కు, చెవులు, నోరు 9 రంధ్రాలు ఏర్పడును. 7 నెలలకు ఈ శరీరంలోకి జీవుడు ప్రవేశించును. జీవుడు ఆత్మధ్యానంలో నిమగ్నుడై ఉండును. 8వ, 9వ నెలలో పూర్వజన్మ జ్ఞానం కలిగి భయం చెందును. నేను పుట్టగానే ఆత్మధ్యానం చేసి జీవన్ముక్తున్నవుతానని శపదంజేయును. పుట్టగానే తొలి శ్వాసతోనే మాయలో పడును. మొదలు తల్లిదండ్రులకు దాసుడు, తర్వాత టీచర్స్‌కు, తర్వాత పై అధికారులకు, తర్వాత భార్యకు, తర్వాత పిల్లలకు దాసుడై దు:ఖించును. సద్గురుని జేరి ఆత్మధ్యానము శిక్షణపొంది సాధన చేసి తరించినచో మళ్లీ తల్లిగర్భంలో నరకబాధలుండును. చిన్న పొట్టలో మలమూత్రాలు ఉండేచోటులో 9 నెలలు నరక బాధలు పడాలి. జీవితాంతము దు:ఖము, నరకంలో దు:ఖము పైలోకాలు కిందిలోకాలు తిరుగుతూ దు:ఖమయ జీవితం గడుపుతాడు. ఎన్ని చదివిన ఎంత సంపాదించిన చావు తప్పదు. చావు తప్పించే విద్య ఆత్మధ్యానం విద్యనేర్వాలి. ముక్తిపొందాలి.

ప్ర:- శరీర పరిమాణము వివరించండి?

జ:- మనుష్య ప్రమాణం: (84 లక్షలు జీవులు)

96 - అంగులములు	**8 - జానల పొడవు**	**4 - జానల వలం**
33 కోట్ల రోమములు	**72 - వేల నాడులు**	**66 ఎముకలు**
62 కీళ్ళు,	**37 మూర్ల పేగులు**	

శేరు గుండె, అర్ధశేరు రుధిరము, మనుగునాల్గు శేర్లు మాంసం, సోలెడు పైత్యం, అరసోలెడు శ్లేష్మము ఇన్నింటిని కూడుకొని యుండిన స్థూల శరీరము.

ప్ర:- ఎన్ని లోకాలు కలవు అవి ఎక్కడ ఉన్నాయి.

ఊర్ధ్వ లోకములు:- అధోలోకములు, పద్నాలుగులోకాలు అన్ని శరీరంలోనే కలవు. చక్కగా వినుము.

జ:- **భూలోకం - గుదమందు, భవర్లోకం- గుహ్యామందు**
సువర్లోకం - నాభియందు, మహర్లోకం - హృదయమందు

జలలోకం – కంఠమందు, తపోలోకం – భ్రూమధ్యమందు, సత్యలోకం – లలాట మందు.

జ:– శరీరంలో నాభి నుండి క్రిందివి అధోలోకాలు, పైవి ఊర్ధ్వ లోకాలు.
అతల, అరికాళ్ళ యందు వితల, మోకాళ్ళయందు సుతల,
మడిమల యందు తలాతల, పిక్కల యందు రసాతల,
మోకాళ్ళ యందు మహాతల, తొడల యందు పాతాళ, గుద స్థానమందు.

ప్ర:– ద్వీపములు ఎన్ని అవి ఎక్కడ వున్నాయి?

జ:– సప్త ద్వీపములు
జంభూ ద్వీపము తలలోన, ప్లక్షద్వీపము అస్తుల యందు
శాకద్వీపము శిరస్సున, శాల్మల ద్వీపం చర్మమున
పుష్కరద్వీపం గోళ్ళ యందు, కుశద్వీపం మాంసమందు
కౌంచ ద్వీపం వెంట్రుకలందు.

ప్ర:– సముద్రములు ఎన్ని అవి ఎక్కడ ఉన్నాయి?

జ:– సప్త సముద్రాలు:
లవణ సముద్రం మూత్రమందు, ఇక్షు సముద్రం చెమటయందు,
సురాసముద్రం ఇంద్రియమందు, సర్పసముద్రం శోణితమందు ,
దదీసముద్రం శ్లేష్మమందు, క్షీర సముద్రం జొల్లునందు,
శుద్ధోదక సముద్రం కన్నీరు యందు

పిండాండంలోనే బ్రహ్మాండం కలదు. 24 తత్వాల ఆవల ఉన్నదే నా స్వరూపం అని విచారించాలి. రోజుకి 21,600 అజపగాయత్రి నడుచును. శ్వాసలు ప్రతివారు తీసుకొనెదరు. శ్వాసలు తగ్గించిన ఆయుష్షు పెరుగును.

ఇంతకాలములో ఇన్ని శ్వాసలు జరుగును	శ్వాసని నియంత్రిస్తే–ఆయుష్షు పెరుగువిధానం
1 ని॥కి 15 శ్వాసలు	**15 శ్వాసలకు – 1 నిమిషము**
60 ని॥కి 900 శ్వాసలు	**900 శ్వాసలకు – 60 నిమిషములు**
24 గం॥లకి 21,600 శ్వాసలు	**21,600 శ్వాసలకు – 24 గం॥లు**
30 రోజులకు – 6,48,000 శ్వాసలు	**6,48,000 శ్వాసలకు – 30 రోజులు**
12 నెలలకు – 77,76,000 శ్వాసలు	**77,76,000 శ్వాసలకు – 12 నెలలు**
50 సం॥రములకు 38,88,00,000 శ్వాసలు	**38,88,00,000 శ్వాసలకు – 50సం॥లు**
100 సం॥లకు – 77,76,00,000 శ్వాసలు	**77,76,00,000 శ్వాసలకు – 100సం॥లు**

యోగంతో ఇలా ఆయుష్షును పెంచుకోవచ్చును.

ప్ర:– షడూర్ములనగానేమి?

జ:– షడూర్ములు

ఆకలి, దప్పి – ప్రాణ ధర్మాలు
శోకము, మోహము – మనో ధర్మాలు
జన్మము, మరణము – దేహ ధర్మాలు

ప్ర:– షడ్భావములనగానేమి?

జ:– షడ్భావములు. అస్తి – గర్భమందుండుట, జాయతే – పుట్టుట, వర్ధతే – పెరుగుట, పరిణతే – వృద్ధి పొందుట, పక్షియ్యతే – కృషించుట, వినశ్యతే – నశించుట.

ప్ర:– దేహము యొక్క అవస్థలు తెలుపండి?

జ:– దేహత్రయములు: దేహత్రయము: స్థూల సూక్ష్మ కారణం.
స్థానత్రయం: నేత్రం, కంఠం, హృదయం. గుణత్రయం: రాజస, సాత్విక, తామస.
ఆత్మత్రయం: జీవాత్మ, అంతరాత్మ, పరమాత్మ, దేవత్రయం: బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రుడు
అవస్థాత్రయం: జాగ్రత్త, స్వప్న, సుషుప్తి. అభిమానత్రయం: విశ్వుడు, తైజస, ప్రాజ్ఞ
వర్ణత్రయం: రక్త వర్ణం, శ్వేతవర్ణం, నీలవర్ణం, మాతృశాత్రయం: అకారము, ఉకారము, మకారము
ఓం కారత్రయం: అకారం: బ్రహ్మ, పీతవర్ణం, నాదం
ఉకారం: విష్ణువు, స్వేతవర్ణం, బిందు మకారం: శివుడు, నీల వర్ణం, కళ.
ఆత్మత్రయం: జీవాత్మ, అంతరాత్మ, పరమాత్మ. వర్ణత్రయం: శ్వేత, నీల, రక్త.
వాసన త్రయం: దేహ, శాస్త్ర, లోక.
– పంచీకరణ విచారణతో దేహ వాసన పోవును.
– పరోక్ష జ్ఞానంచే, శాస్త్ర వాసన, అపరోక్షంచే లోకవాసనలు పోవును.

ప్ర:– అరిషట్‌వర్గములు అనగానేమి?

జ:– కామ, క్రోద, లోబ, మోహ, మద, మత్సర్యములు.

ప్ర:– అష్టమదములు అనగానేమి?

జ:– కుల, ధన, యవ్వన, రాజ్య, చల, రూప, విద్య, తపోమదములు.

ప్ర:– తాపత్రయములు అనగానేమి?

జ:– ఆధ్యాత్మిక, ఆదిభౌతిక, ఆదిదైవిక.

ప్ర:– అంత:కరణ చతుష్టయము అనగానేమి?

జ:– మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం.

ప్ర:– సప్తదాతువులు అనగానేమి?

జ:– రక్త, రుదిర, మాంస, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్లం.

ప్ర:– యోగత్రయములనగానేమి?

జ:– సాంఖ్య, తారక, అమనస్కయోగములు.

ప్ర:– దశ విధనాదములు అనగానేమి?

జ:– జలది, భేరి, క్షిణి, మృదంగ, ఘంటా, కాహళ, కింకిణి, వేణు భ్రమర, ప్రణవనాదాలు, యోగికి సాధనలో 10 రకాల నాదాలు వినపడును. చివరికి గంటానాదం స్థిరంగా ఉండును.

ప్ర:– చిత్కలలు అనగానేమి?

జ:– దీప, మెరుపు, నక్షత్ర, చంద్ర, సూర్యకళలు, కళాతీతం, పరబ్రహ్మ.

ప్ర:– అష్టాంగ యోగం అనగానేమి?

జ:– యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయమ, ప్రత్యాహర, ధారణ ధ్యాన, సమాధి.

ప్ర:– సప్తజ్ఞాన భూమికలు అనగానేమి?

జ:– శుబేచ్ఛ, విచారణ, తనుమానస, సత్వాపత్తి, అసంసక్తి, పదార్థ భావన, తురీయము, తుర్యాతీతం, పరబ్రహ్మం.

ప్ర:– సాధన చతుష్టయము అనగానేమి?

జ:– నిత్యా నిత్యవస్తు వివేకం
ఇహాముత్రార్థ పలభోగ విరాగం
శమాది షట్క సంపత్తి శమదమ ఉపరతి
తీతిక్ష శ్రద్ధ, సమాధానం, ముముక్షత్వం

ప్ర:– పంచముద్రలు అనగానేమి?

జ:– పంచముద్రలు: కేచరి, భూచరి, శన్ముకి, శాంభవి వజ్రోలి.

ప్ర:– బందత్రయం అనగానేమి?

జ:– మూల, ఉండ్యాన, జాలందర, మహాబంధనం.

ప్ర:– షట్ క్రియలు అనగానేమి?

జ:– జలనేతి, సూత్రనేతి, త్రాటకం, నౌళి, వస్తి, దౌతి.

ప్ర:– ప్రాణాయామాలు ఏవి?

జ:– భస్త్రిక, కపాలభాతి, బాహ్యా, ఉజ్జాయిని, అనులోమ – విలోమ, బ్రామరి, ఉద్గీత, ప్రణవ. ఔషదానికి రోగి అర్హుడు. వేదాంత విచారణ సాధన వైరాగ్యపరులకే సాధన ఫలానిచ్చును.

గమనిక:– గురుముఖంగా నేర్చి సాధన చేయాలి అని తెలిపిరి. యోగానందగిరి మహరాజ్, స్వామీజీచే సెలవు తీసుకొని అక్కడ నుండి బయలుదేరితిని.

తాలం వేసిన గదిలోంచి మాయమై నీటిమీద కూర్చుని ధ్యానం చేసుకొనే యోగి

ఒకరోజు ఉజ్జయిని మహాకాళేశ్వరుని దర్శించి ఓంకారేశ్వరం బయలుదేరాను. నర్మదా పరిక్రమణకు ఓ విశేషత ఉంది. ఆదిశంకరులు నర్మదా పరిక్రమణ చేసి ఓంకారేశ్వరం చేరగా పర్వతంపై గుహలో గోవిందగౌడపాదులు తపోదీక్షతో కనిపించారు. విద్యా తపస్సులతో పూర్ణుడైన గురువుని దర్శించి వారి చేత వేదాంతమభ్యసించి నర్మదా తీరంలోనే సన్యాసం స్వీకరించారు ఆది శంకరులు. నర్మదానదికి ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. నర్మదా నదిలో సాలగ్రామ శివలింగాలు చాలా లభించును. నర్మదానది లోయలాగ ఉండును. కనుక ఆ నది సముద్రంలో కలవదు ఆ నది ఆ నదిలోనే కలుసును. నదిపై వంతెన దాటి ఓంకారేశ్వరుని దర్శనానికి బయలుదేరి దర్శించుకొని అక్కడే విశ్రమించాను. అక్కడ ఎంతో వైరాగ్య పరులైన సాధకులు చాలా కలరు. ప్రతి ఆశ్రమంలో సాధకులైన వారికి భోజనం పెట్టెదరు. ఉజ్జయిని నుండి ఓంకారేశ్వరం దారి పొడువున సుందర పర్వతాలు, లోయలు పవిత్ర హిమాలయంతో సమానముగా ఉండును. అక్కడ మాకు పాగల్ బాబ దర్శనం లభించింది. అతను పిచ్చివాడిలా ఉండడంతో ఆ అవధూతని పాగల్ బాబ అని పిలుస్తారు. పాగల్ బాబ మహాసిద్ధ పురుషుడు. మేము కాలకమ్లీబాబ ఆశ్రమంలో విశ్రమించాము. ఆనాడు హిమాలయంలో భోజనం దొరుకక కష్టపడే సాధకులకు యాత్రికులకై నల్లగొంగడి భుజంపై వేసుకొని తిరిగే సాధువు (కాలకమ్లీబాబ) అనగా ఆ పేరు స్థిరపడెను ఆ సిద్ధపురుషుడు ఆనాడు రాజులచే కోటీశ్వరులైన శిష్యులచే ఆయన పేరున హిమాలయంలో చాలా ఆశ్రమాలు నిర్మింపజేసి స్థిర ఆస్తులు ఆ మఠాల పేర పెట్టించాడు. ఆ సిద్ధ పురుషుడి పేర ఎందరో సాధకులకు ఈనాడు భోజన పదార్థాలు ఇచ్చెదరు. మేము అదే ఆశ్రమంలో విశ్రమించాము. పాగల్‌బాబ ధ్యాన ముద్రలోనే రాత్రంతా ఉన్నారు. మేము నది స్నానం చేయడానికి వెళ్ళాము. ఆ గది తాలం వేసి వెళ్ళాము. మా కన్నముందే పాగల్ బాబ నీటిపై పద్మాసనంలో ధ్యానంలో ఉన్నారు. మేము ఆశ్చర్యపోయాము. బాబ ఇది యాత్రికుల స్థలం కనుక సామానులు పోతాయని మీ ధ్యానం భంగం చేయలేక తాళం వేసి వచ్చాము క్షమించండి అనగా మీ తాళం నన్ను బంధించలేదు అని పకపక నవ్వాడు. మా పక్కనే ఒక అమెరికా యాత్రికుడు బాబని నీటిపై కూర్చుని ధ్యానం చేయుట చూసి ఆశ్చర్యంనొంది నాలుగు సార్లు ఫోటో తీశాడు. నల్లగా వచ్చింది ఫొటోలో బొమ్మరాలేదు ఆశ్చర్యపోయాడు. అతడు చాలా పాత యాత్రికుడు కనుక హిందీలో మాతో మాట్లాడాడు. కెమెరా బాగుంది ఫొటోరాలేదు బాబా మీ కెమెరాలు నన్ను బంధించలేవు అని మరోసారి గట్టిగా నావ్వాడు. బాబ శిష్యులు కొందరు బాబ ఎటు వెళ్ళిన ఆయనతో తిరుగుతుంటారు. బాబ ఎవ్వరికి చెప్పకుండానే వెళ్ళుతుంటారు. బాబని నాకు వదలబుద్ధి కావట్లేదు అందుకే ఆయనతో కొన్ని రోజులు అలాగే

తిరుగుతున్నాను. బాబని ఏకాంతంలో వారి మహిమల వివరణ అడగాలని కొన్ని రోజుల నుండి సమయం కోసం ఎదురు చూస్తున్నాను. ఓంకారేశ్వరం నుండి ఉజ్జయిని వెళ్ళే రైల్లో వెళుతున్నాము. బాబ దిగంబరంగా ఉన్నాడు. కనుక టి.టి. వచ్చి రైలుదిగు అని అన్నాడు. బాబ వెంటనే దిగాడు రైలు కదలట్లేదు డ్రైవర్ అంతా ఓకే ఉంది రైలు ఎందుకు కదలట్లేదు అని విచారించగా కొత్త టిటి కనుక అతనికి తెలియదు. పాతవారైతే సాధువులనేమియనరు. డ్రైవర్ వచ్చి బాబ క్షమించండి రైల్లో కూర్చోండి అని బాబని కూర్చోబెట్టగా వెంటనే రైలు కదిలింది అందరు ఆశ్చర్యానికి గురైనారు. బాబకు మా పెట్టెలోని సాధువులమంతా జేజేలు కొట్టి 4 గంటల సేపు నిరంతరం భజనలు పాడినాము. ఉజ్జయినిలో దిగి ఆ రోజు విశ్రమించి దేవాస్ చాముండ మాతాజీ పర్వతానికి వెళ్ళనెంచి బయలుదేరాము. చాముండ మాతాజీ పర్వత గుహలో బర్తుహరి అనగా బట్టి విక్రమార్క అన్నగారు తపస్సు చేసారు. పరమానంద తీర్థ మహారాజ్, శీలనాథ్‌జి, గోరఖ్‌నాథ్‌జీ ఎందరో తపస్సు చేసిన తపోభూమి. కొండపైనే బావులు కలవు. తియ్యటి నీరు, 2 స్వరంగ గుహలు 1 చిన్న గుహ కలదు. ఆ పర్వతం కిందనే శక్తిపాత సాంప్రదాయగురువు నారాయణ్ తీర్థ మహారాజ్ ఆశ్రమం గుహకలదు. అందులో విష్ణు తీర్థమహారాజ్ కూడా తపమాచరించారు. సాధువులమంతా ఒక ట్యాక్సి ఆపినాము. అందులో నలుగురికి మాత్రమే స్థలం కలదు. బాబా మీరు వెళ్ళండి అని పలికారు. మీరు లేనిదే మేము వెళ్ళమని చెప్పినాము కాని బాబ మమ్ములను ఒప్పించారు. ఉజ్జయిని నుండి దేవాస్ 2 గంటల ప్రయాణం చాముండ మాతాజీ పర్వతం క్రింద దిగి పర్వతంపైకి 1 గంట సేపు నడిచి వెళ్ళాము. మొత్తం 3 గంటల ప్రయాణం కాని మాకన్నా ముందే ఆ గుహలో పాగల్ బాబ ధ్యాన నిమగ్నుడై ఉన్నాడు. ఆశ్చర్యం చెంది మేము వారిని స్తోత్రాలు చేశాము. ఆ రోజు అందరం అక్కడే విశ్రమించాము. మధ్యరాత్రి మహాఏకాంత సమయంలో బాబ దగ్గర కూర్చొని దీనంగా వేడుకున్నాను. బాబ దయచేసి చెప్పండి మీరు ఇన్ని లీలలు ఎలా చూపుతున్నారు వాటిలో రహస్యమేమిటి సమాజంలో అందరికి తెలిస్తే మేలు లేనిచో విద్య అంతరించిపోవును. మీరు నిస్వార్థపరులు, లోకానికి మేలుజేసేవారు దయచేసి ఆ సాధన రహస్యాలు తెలియజేయండి అని వేడుకున్నాను. తెలుసుకుంటే సరిపోదు దానిని సాధన చేసి తరించండి అని అడుగు అనిరి.

ప్ర:- ఏ సాధన చేత మీరు తాళం వేసిన గదిలోంచి బయటికి రాగలిగారు.

జ:- క్రియలో పట్టుసాధించిన యోగికి సాధ్యంకానిది లేదు. హిమాలయంలో ఎక్కువ యోగులు ఈ క్రియనే ఆచరిస్తారు. గురుదేవులు కూడా ఈ క్రియనే నాకు ఉపదేశించారు. క్రియాయోగులు రహస్యంగా సాధన చేస్తారు. బయటికి చెప్పరు అంతా రహస్యంగా ఉన్నారు. ప్రాణయామలో నేనెంతో కఠోరంగా సాధన చేశాను నేను అణువు కన్నా సూక్ష్మంగా మారి గదిలోంచి బయటికి వచ్చి పక్షివేగంతో నీటిపై వాలాను.

ప్ర:- నాలుగు సార్లు తీసినా కెమరాలో తమరి ఫోటో రాలేదేంటి అదే యోగము?
జ:- అణువు కంటే సూక్ష్మంగా అయ్యినందున కెమరా లెన్సులు నన్ను వాటిలో బంధించలేనంత సూక్ష్మంగా మారాను. నీళ్ళలో క్రిములు కంటికి కనిపించవు. కాని నీళ్ళలో క్రిములున్నాయి అవి సూక్ష్మదర్శినితోనే కనిపించును. అలాగే మరో జ్ఞాననేత్రం కలిగిన దివ్యదృష్టి గల యోగికే మేము కనిపిస్తాము.
ప్ర:- నీటిపై తేలారు అదే యోగము?
జ:- ప్రాణయామలో పట్టుసాధించిన యోగికి రకరకాల ఆసనాలు అక్కరలేదు. అతడు భూమిలో పూడ్చిన, అగ్నిలో కూర్చున్న గానీ, నీటిపైన గానీ, నీటి అడుగు భాగంలో ఎక్కడైనా, ఎన్ని రోజులైనా నిర్వికల్ప సమాధిలో యోగి ఉండగలుగుతాడు. శ్వాస, గుండె, నాడి మూడు ఆగినందున పంచభూతాలను అతిక్రమించిన స్థితి అది. పంచభూతాలు యోగి ఆధీనంలో ఉండి వారి ఆజ్ఞ పాలిస్తాయి సేవ చేస్తాయి. విజ్ఞాన శాస్త్రం (సైన్స్) పంచభూతాలకు లోబడి ఉంటుంది. ప్లావని ప్రాణయామతో ప్రారంభంలో నీటిపై కూర్చున్న గాని తర్వాత యోగి స్థూల శరీరం నీటిపై కనిపించిన గానీ అణువుకంటే తేలికగా తన శరీరాన్ని యోగి మార్చగలడు. అందుకే నేను నీటిపై కూర్చున్నాను.
ప్ర:- బాబా మీరు ట్రేయిన్‌ను ఎలా ఆపగలిగారు?
జ:- నాయన అతడు కొత్త టి.టి. గనుక సాధు సత్పురుషుల గురించి తెలియదు. సాధువులపై గౌరవ భావం ఏర్పడుటకు అలా చేశాను. కొత్త వాడు గనుక భవిష్యత్తులో ఎందరినో సాధువులను ఇబ్బందికి గురి చేయగలడు. ఈ దెబ్బతో వాడు సాధు సత్పురుషులకు శిరస్సు వంచి ప్రణామ్ చేసి వాడి అహంకారం తగ్గించుకోని బాగుపడునని ట్రెయిన్‌పై సంయమనం చేశాను. క్షణంలో ఆగింది.ఎవ్వరిని ఇబ్బంది పెట్టరు సిద్ధ పురుషులు కాని తెలియని అజ్ఞానుల కల్లు తెరిపించుటకే లీళ చేస్తారు. ఇప్పుడు ఎంతగొప్ప చదువులు చదివిన సంస్కారం లేని చదువులు కనుక మనిషిలో అహంకారం నశించుట లేదు. బ్రహ్మవిద్యతోటి మాత్రమే శాంతి ఆనందం, సహనం, వినయం, విధేయత లభించును.
ప్ర:- టాక్సీలో ఎక్కలేదు మా కంటే ముందే ఇక్కడ ఎలా రాగలిగారు ఎవ్వరికి కనిపించకుండా వచ్చారా?
జ:- అణువుకంటే సూక్ష్మంగా మారినందున ఎవ్వరికి నా శరీరం కనిపించదు. అలాగే పక్షివేగం లాగా సంకల్పంచే మనోవేగంచే అనుకున్న చోటులో ఎన్ని వేల కిలోమీటర్లయిన క్షణంలో ప్రయాణించి అక్కడ యోగి ఉండగలడు. ఈ కాలంలో తీవ్ర వైరాగ్యంచే సాధన చేసేవారు అరుదు. అందుకే ఇన్ని సందేహాలు వస్తున్నాయి. సిద్ధి పొందనంత వరకు అన్నీ సందేహాలే. కఠోర సాధన చేసే వాడికి అష్టసిద్ధులు దాస్యం సేవ చేస్తాయి. వీటితో భ్రమించి సాధన ఆపరాదు. ఇవి భ్రమకలిగించి సాధనలో ముందుకెళ్ళకుండా సాధకుని ఆపును

కాని ఆత్మజ్ఞానులకు అడ్డుకావు. ఆది శంకరులు, కబీర్‌దాస్ వీరందరు లోకసేవకై సిద్ధులు ఉపయోగించిరి. అత్యవసరంలో తప్ప, లోకసేవకై తప్ప స్వార్థానికి అనవసరంగా వాడరాదు. రేపు నా కోసమై ఒక భక్తుడు వస్తున్నాడు ఈ రోజు పూలు పళ్ళు కొన్నాడు. రేపు ఉదయం 6గం॥లకి ఇక్కడికి వస్తాడు నా సమాచారం భక్తుల ద్వారా తెలుసుకొని వస్తున్నాడు అని బాబ అనిరి.

ప్ర:- బాబ అక్కడ వారు పూలు పళ్లు కొన్నది, రేపు ఉదయం ఆరు గంటలకి వచ్చేది ఎలా చెప్పగలుగుతున్నారు?

జ:- నాయన మా మనస్సు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా వెళ్ళి ప్రపంచంలో నలుమూలలో ఎక్కడ ఏమి జరిగేది మేము నెట్‌లో చూసినట్టు తెలుసుకోగలము. అది మేము సాధన ద్వారా పంచభూతాలను ఆధీనంలో ఉంచుకోవడంతో ప్రకృతిమాత మాకందించిన వరం. సాధనలో మనసు మహా సూక్ష్మంగా వెళ్ళినప్పుడు ప్రతి సాధకుడు దేనిపై దృష్టి ఉంచితే అది ఎక్కడున్నా వారికి తెలుస్తుంది అని బాబావారు చెప్పిరి. బాబ అన్నట్టుగానే ఉదయం 6గం॥లకు రామ్‌లాల్ అనే భక్తుడు పళ్లు పూలతో దర్శించుకున్నాడు. బాబతో కొన్ని రోజులుండి ఆ సహజ ప్రాణయామ క్రియా ప్రాణయామ కొంత అభ్యాసం చేసి బాబాజీకి సాష్టాంగా ప్రణమిల్లి సెలవు తీసుకున్నాను.

ఇత్తడిని బంగారము చేసిన సాధువు

ఓ రోజు నేను నాసిక్ నుండి త్రయంబకేశ్వరం ప్రయాణం చేసి వెళుతున్నాను. గురుదాస్ అనే తెల్లటి వస్త్రాలు ధరించిన ఒక యువసాధువు మధ్యలో కలిశాడు. ప్రయాణంలో మరో 10 మంది సాధువులు కలిశారు. అందరం ప్రయాణమై వెళుతున్నాము. త్రయంబకేశ్వరం చేరాము, స్నానం చేసి మందిరంలో దైవదర్శనం చేసినాము. భోజన సమయం అయిపోవడంతో ఏ ఆశ్రమంలో భోజనం దొరికే వీలులేదు. అందరికి తెలుసు ఆ విషయం అప్పుడు గురుదాస్‌తో కలిసి అందరం పెద్దరావిచెట్టు క్రింద విశ్రమించాము. గురుదాస్ చేతివేళుకి ఒక ఇత్తడి ఉంగరం కలదు. అది చేతిలో తీసుకొని సాధు మహాత్ములారా ఈ రోజు మీకు నేను మా గురుకృపచే బిక్షపెడుతాను అనిరి. వారి జోలెలోని కొన్ని చెట్ల ఆకులు తీసి అల్లంత దూరంలో మరికొన్ని చెట్ల ఆకులు తెచ్చి తన చేతిలోని స్టీలు పాత్రలో ఆ ఉంగరం వేసి ఆ చెట్ల పసర్లు దానిపై వేసి గురువును స్మరించెను. ఆ ఉంగరం బంగారముగా మారింది. ఒక షాపులో ఆ ఉంగరం అమ్మి వంట సామాగ్రి తెచ్చి సాధువులంతా 1 గంటలోపలే (రోటి సబ్జి) రొట్టె, కూర తయారు చేశారు. అందరం దైవ ప్రార్థన చేసి తృప్తిగా భుజించాము. నేను గురుదాస్‌గారిని అర్థరాత్రి ఏకాంతంలో

ప్ర:- మీరు ఇత్తడి ఉంగరం బంగారు చేసిన రహస్యం ఎవరు నేర్పారు, అది ఎలా

కాగలిగింది అని ప్రశ్నించాను. దానికి వారు?

జ:- మా గురువు గారి ద్వారా నేర్చుకున్నాను. మా గురువు రామ్‌దాస్ గారు మంచి యోగి, తపోనిష్ఠులు వారి వద్ద 10 మంది శిష్యులముండేవారం. ఎంతో పరీక్షించి విద్య నేర్పేవారు. మేము అరణ్యాలలో ప్రయాణించి యాత్రలు చేసేవాళ్ళం. కష్ట కాలంలో అత్యవసరంలో మా భోజన నిమిత్తమంతే బంగారం ఇదే విధంగా మా గురువు గారు చేసేవారు. మాకు కూడా అత్యవసరంలో మాత్రమే అవసరమైన మేరకే తయారు చేసుకోండి అని ప్రమానం చేయించి మాకు నేర్పారు. ఇది పరిపక్వతలేని సాధకులకు నేర్పినచో లోకానికి అపకారం చేసిన వారవుతారని మందలించాడు గురువుగారు. పరిపక్వతలేని సాధకులు ఎక్కువ బంగారం తయారు చేసుకొని భోగులై చెడుతారనే గురూజీ ఆ నిబంధన పెట్టారని తర్వాత మేము తెలుసుకున్నాము అని గురుదాస్ తెలిపారు. గురువుకు అపార సేవ చేసినందుకు గురుదాస్ నామం వారికి స్థిరమాయెననిరి. వారితో సెలవు తీసుకొని నేను భీమ శంకర జ్యోతిర్లింగము దర్శనానికి పూణె నుండి వెళుతున్నాను. త్రయంభకేశ్వరం చుట్టూ కొండలు బ్రహ్మ పర్వతం హిమాలయాలను తలపోస్తుంది పోగా మంచుచే కప్పబడి గోదావరి పుట్టిన స్థానమది. స్వరంగాల గుండా పోతుంటే పూర్వం ఎందరో తపస్సు చేసిన గుహలు అక్కడక్కడ సాధకులచే ఉండును.

కప్పర్ (అక్షయపాత్ర) కలిగిన మలంని బంగారుగా మార్చే యోగి

భీమశంకరమేమో మొత్తం పర్వతాలపైనే కలదు. సౌందర్యంతో కూడిన పర్వతాలు, ఎంతో శ్రమించి భీమశంకరం చేరాను. సైకిల్ యాత్ర సాధువు ఒకరు నాకు కలిశాడు. ఇద్దరం ఒక ఆశ్రమంలో విశ్రమించాము. ఉదయం దైవదర్శనం చేసుకొని ఆ కొండలపైకి ఎంతో శ్రమించి వెళ్ళాను. నాకు ఒంటరిగా యాత్ర చేయడమే మహా ఇష్టం, స్వేచ్ఛగా ఉండును ఎవ్వరి బాధ బంధీ ఉండదు. మధ్య మధ్యలో కలిసిన వారితో సత్సంగత్యం చేయవచ్చు. ఆ పర్వత గుహలో ఒక సాధు మహాత్ముడు కలడు. ఆయన ఎక్కువ మౌనంగా ఉంటాడు. వారి వద్ద నలుగురు మంచి వైరాగ్యపరులు శిష్యులుగా చేరారు. స్వామీజీ గురించి తెలుపండి అని ఆ సాధకులని అడుగగా మౌనిబాబ అని చెప్పిరి. ఎంత కాలంగా ఉన్నారు ఇక్కడ అనగా ఒక సంవత్సరం అయ్యింది. బాబ హిమాలయాల నుండి యాత్రకొచ్చి ఇక్కడే ఉన్నారు అని సాధువు చెప్పెను. బాబ ఎన్నో పరీక్షలు పెట్టి శిష్యులుగా చేర్చుకొనుననిరి. 2,3 రోజులు భోజనం పెట్టడు. తర్వాత కొంచెమే భోజనం పెట్టుననిరి. ఎప్పుడు మౌనంగా ధ్యానంలోనే ఉంటాడనిరి. మీకే పరీక్షలు పెట్టారు అనగా బాబ ఉదయం 4 గంటలకు మల విసర్జన మా ముందే చేసేవారు. మేము అసహ్యించుకునేలాగే ప్రవర్తిస్తారు, ఆ మలం బంగారంగా మారును. ఒకరిద్దరు సాధకులు అది తీసుకొని వెళ్ళారు. వెళ్ళాక అది

సువాసన కలిగిన మలంగా మారింది. మళ్లీ వచ్చి బాబని వేడుకొని ఇలాంటి తప్పు చేయమని వేడుకొనిరి. బాబ వారిని తరిమి వేసెను. బాబా మమ్ముల తరింపజేయుము. సాధనలో శిక్షణనిమ్ము మేము వైరాగ్యంతో వచ్చాము అన్న సాధకులను బాబ ఉండనిచ్చిరి అని తెలిపిరి. బాబ విసర్జించిన మలం నేను చూశాను. అది సువాసన గలిగి ఉంది. రెండో రోజు బాబ సాధకులను ఉద్దేశించి వస్త్రాలు చిరిగినాయి ఆ బంగారు తీసుకెళ్ళి వస్త్రాలు తెచ్చుకోండని సైగతో వారికి ఆ రోజు మలం ముద్దని చూపించిరి. అది వారు గురువాజ్ఞగా భావించి ఒక సాధకుడు మలం రూపంలోని బంగారం అమ్మి వస్త్రాలు తెచ్చి సాధకులందరికి ఇచ్చెను. బాబ వద్ద ఒక (కప్పర్) పాత్ర కలదు. ప్రతి రోజు మధ్యాహ్నం ఒక పూట మాత్రమే పాత్రపై వస్త్రం కప్పి చప్పటి సజ్జ రొట్టె దానిలోకెళ్ళి అక్కడున్న సాధకులకు కొంచెం భోజనం ఒక్కపూట మాత్రమే ఇచ్చేవారు. వైరాగ్యపరులైన వారే వారి వద్ద నిలుస్తారు. అందుకే నలుగురే వున్నారు. ప్రతి గురువారం ఒక గంటసేపు మౌనం వదిలి యోగధ్యానంలో శిక్షణ ఇచ్చి సత్సంగం చేసేవారు మౌని బాబ అప్పుడు బాబాని నేను దీనంగా వేడుకున్నాను. నాకు కొన్ని సందేహాలు తీర్చమని అప్పుడు మౌనిబాబ కరుణించి వాటికి సమాధానాలిచ్చిరి.

ప్ర:- బాబ మీ మలం ఎందుకు సువాసన గలిగి ఉంది?

జ:- నాయన నేను కాయలు, కందమూలాలు, పళ్ళు మాత్రమే (అపక్వాహారం) వండని ఆహారం తింటాను. ఆవులు, మేకలు సహజంగా ఆహారం తిన్నందున వాటి మలంలో వాసన ఉండదు. మనుషులు వండిన వంటలో నానా రకాల నూనెలు మసాలలతో మృతాహారం తింటారు. కనుక వారి మలం దుర్గంధముగా ఉండును. సహజమైన అపక్వాహారంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యము ఉండును. యోగములో, ధ్యానములో పరిపక్వత చెందిన వారి మలంలో, మూత్రంలో సువాసనలు ఉండును.

ప్ర:- బాబ మీ మలం బంగారముగా ఎలా మారింది?

జ:- అది కూడా ఒక సిద్ధియే. యోగాగ్నిలో (పుటం) కాల్చిన జీర్ణించిన యోగి మలం బంగారమవ్వుటకు సాధ్యమవును. దాన్ని యోగి సంకల్పించి కూడా బంగారముగా మలాన్ని మార్చుతున్నాడు. బంగారం పై ఆశ వదలండి యోగుల మలము కూడా బంగారమవునని సందేశమిస్తున్నాము.

ప్ర:- బాబ మీ వద్ద ఉన్న (కప్పర్) పాత్రలో సజ్జి రొట్టెని ఎలా తయారు చేశారు?

జ:- యోగంలో పట్టు సాధించిన యోగికి చేయలేనిదంటూ లేదు. సంకల్పమాత్రంచే ఏదైనా సృష్టించగలడు, నాశనం చేయగలడు. ఈ పాత్ర మాత్రం మా గురువుగారు నాకిచ్చారు. వారికి వారి గురువు ఇది కొన్ని తరాల పరంపరగా అందివ్వబడిన అక్షయ పాత్రలాంటిది. మా గురువుకెంతో సేవజేసిన ప్రియశిష్యున్ని నేను నేనేది కోరకున్నా యోగవిద్యనిచ్చిరి. ఈ

పాత్రకూడా దేహమొదిలేటప్పుడు మా గురువు గారు ఇచ్చారు. ఇది రోజుకొకే సారి మ॥ 1 గంటలకు ఆహారం ఇచ్చును. ఇది ఎంత మంది ఉన్నారో అంతే సాధకులకు అనువైన సాదా సాత్విక భోజనము నిచ్చును అని మౌనీబాబా దయతో చెప్పిరి.

ప్ర:- తమరు ఎక్కువగా మౌనముగా ఉండుటకు కారణమేమి?

జ:- ఎక్కువగా మాట్లాడిన శక్తి వృధా అవును. శరీరముకు ఎక్కువ ఆహారము అవసరముండును. ఎక్కువ తిన్న యోగం కుదురదు. సాధనకు శరీరము పనికిరాదు. ఎక్కువ మాట్లాడితే అజ్ఞానులెక్కువ చేరి సాధన సాగనివ్వరు. మాటలో అసత్యదోషాలు దొర్లును, సమయం వృధా అవును. అన్నింటికంటే కూడా సగం శక్తి మాటల ద్వారా వృధా అవును, మనసు చెదురును, మౌనంలో ఎంతో సుఖముంది. మనస్సు బయటికెళ్ళదు, మాట్లాడాలంటే మనస్సుకు ఏదో ఒక విషయం కావాలి, ఆలోచించాలి కాని మౌనంతో దివ్యశక్తి సంప్రాప్తించును. ఆత్మజ్ఞాన ప్రాప్తికి ఎంతో తోడవును.

ప్ర:- ధ్యానులు పాటించవలసిన ముఖ్య విషయాలు ఏవి?

జ:- మితమైన హితమైన సాత్విక భోజనం. పొట్టను నాలుగు భాగాలుగా విభజిస్తే సగం భోజనంతో పావుభాగం నీళ్ళతో నింపాలి. పావు భాగం ఖాళీగా ఉంచాలి. శ్వాస తీసుకొని వదులుటకు గాను ఏకాంతంలో (నిశ్శబ్దమున్న చోట) ఎక్కువగా సాధకులు గడుపాలి. ఎక్కువ మౌనం పాటించాలి. అవసరమైనవి రెండు మాటలలో మాట్లాడాలి. నెలకోసారి అఖండ మౌనం నిరంతర ధ్యానం చేయాలి. బాధ్యతలు నెరవేరుస్తూనే ఎక్కువ సమయం ధ్యానానికి ఇవ్వాలి సాక్షాత్తు ముక్తినిచ్చును యోగధ్యానము.

ప్ర:- బాబ కొందరు సహస్రారం పగిలి ప్రాణం ఎలా పోతుంది. టి.వి. సినిమా షోలే అవి అని ఏ శాస్త్రంలో కలదు అని సాధకులే వాదింతురు వివరించండి?

జ:- అది సాధన పరిపక్వంకాని వారి మాటలు యోగికి సుషుమ్న మార్గం శుద్ధి అయ్యి ఉండును. చిన్న పిల్లల మాడువలె యోగి బ్రహ్మరంధ్రం పలుచనై నొక్కితే రంధ్రం పడునా అన్నంత పలుచనై ఉండును. సహస్రారంలో ఉండే కొవ్వు భాగం యోగాగ్ని ద్వారా కరిగి కేవలం చర్మమే మిగులును. బెలూన్‌లో గాలి ఊదితే ఉబ్బును. ఇంకా ఎక్కువ ఊదితే బెలూన్ పగిలి వాయువు బయటికి వెళ్ళును. అలాగే యోగి నిర్వికల్ప సమాధిలో శ్వాస (ప్రాణం) బ్రహ్మరంధ్రంలో స్థిరమై ఉండును. ప్రాణం వదిలే సమయంలో యోగి దృష్టి ఆజ్ఞయ చక్రంలో నిలిపి ఓం అని ఉచ్చరిస్తు ప్రాణాన్ని (శ్వాసని) బలంగా సుషుమ్న నాడిగుండా లాగి యోగబలంచే బ్రహ్మరంధ్రం దగ్గరికి బలంగా పంపడంతో ఊదేగాలి కన్నా ఎక్కువ గాలి ఊదితే బెలూన్ పగిలినట్టు బ్రహ్మరంధ్రంలోని పలుచని పొరపగిలి ప్రాణం మహాప్రాణంలో కలుసును. జీవాత్మ పరమాత్మలో ఐక్యమై జీవన్ముక్తి లభించును.

మౌనిబాబ నాయందు దయతలచి గురువారం మౌనం మొదలి 1 గంటలో ఎన్నో యోగముపై, ధ్యానముపై గల సందేహాలు తీర్చారు. వారికి సాష్టాంగ ప్రణమిల్లి సెలవు తీసుకొంటిని.

కైలాస మానస సరోవరం (చైనా, టిబెట్)



చూస్తుండగానే మాయమయ్యే సాధువు

నేనొక రోజు నేపాల్ నుండి ముక్తినాత్ వెళ్ళే మహారణ్యంలో ఒక కొండకు ఉన్న సహజ గుహలో గయబ్ గిరి అనే సాధువును కలిశాను. చూస్తున్నంగా మాయమవడంతో అతనికి జనం ఆపేరు పెట్టారు. వారిని యోగ విషయమై ఎన్నో విషయాలడిగాను. అతను మాత్రం ఒకటి చెప్పారు. అయ్యా నేను ఒక సాధకుడిని మాత్రమే నేనింకా యోగంలో ప్రావీణ్యం పొందలేదు. నా గురువు తపస్విగిరి మహరాజ్ వారు కైలాస మానస సరోవరంకి 50కి.మీ. దూరంలో కైలాసానికి సమీపాన ఒక సహజ స్వరంగ గుహలో నిరాహారిగా 5 కి.మీ. లోపల తపస్సులో ఉంటారు. అన్నీ కాలాలలో అక్కడే ఉంటారు. చలికాలంలో బాగా 100 మీటర్ల ఎత్తు మంచు (ఐస్) పడినా వారు స్వరంగ గుహలోనే ఉంటారు. వారికేమికాదు. వారు నిరాహారి గనుక లోకంతో పనిలేదు ఎల్లప్పుడు నిర్వికల్ప సమాధి నిష్టలో ఉండెదరు. పూర్వం మా గురువుకెంతో సేవజేశాను. నన్ను ఎన్నో ఘోరమైన పరీక్షలు పెట్టి శిష్యుడుగా ఎంచుకున్నారు. ఇంకా నీవు కొంత యోగంలో పట్టు సాధిస్తేనే నిరాహార స్థితి పొందితేనే ఇక్కడ ఉండగలుగుతావు. నేను నేర్పిన యోగసాధనలన్ని ప్రస్తుతం నేనున్న గుహలో ఉండి చేయమనిరి. అత్యవసర సందేహాలు ఏమైనా ఉంటే ఈ

పాదుకలు నాకు గురు పరంపరలో వచ్చాయి. ఈ పాదుకలు ధరించి ఎక్కడ వెళ్ళాలని సంకల్పిస్తే అక్కడ వెళ్ళగలుగుతావు. నా దర్శనానికి రావాలని అనుకుంటే ఈ పాదుకలు ధరించి నన్ను స్మరించి నేనుండే స్వరంగ గుహని కైలాసాన్ని స్మరిస్తే క్షణంలో నా దగ్గరుండగలవనిరి. గురువు గారిచ్చిన మహా ప్రసాదం ఈ పాదుకలు. గురువు గారు ఒక వాగ్దానం చేయించారు. ఈ పాదుకలెవరికి ఇవ్వకు, ఎవ్వరిని తాకనివ్వకని, నీకు తెలియక ఎవ్వరు తాకిన అవి మాయమై నిన్నే చేరునని గురుదేవులు అనుగ్రహించారు ఈ దాసుడికి అని గయబ్‌గిరిజి సెలవిచ్చిరి. గురువుగారిచ్చిన ఈ పాదుకల మహా ప్రసాదం చేతనే నాకింత పేరొచ్చింది. నేను మాత్రం సాధుకుడిని అంతా గురుకృపనే అని సెలవిచ్చిరి. అతనికి ఊళ్లోకి వెళ్ళి సరుకులు తెచ్చుకొనుటకు పనిపడెను. ఊరు 50కి.మీ. దూరం పాదుకలు ధరించి ఊరును స్మరించెను. అరగంట లోపలే సరుకులు తీసుకొని వచ్చెను. నేను అక్కడే కూర్చొని ఉన్న మీకు డబ్బులెలా వస్తాయని అడుగగా మా గురుదేవుల గురుదేవులు ఇచ్చిన ఒక అగ్గిపెట్టే నాకు మా గురువు ఇచ్చారు. నెలకు ఒక సాధకుడికి సరిపోను సరుకులకు కావలసిన డబ్బులు మాత్రమే ఈ అగ్గిపెట్టె ఇచ్చును అని జవాబిచ్చెను. మరి ఎవరైనా దొంగిలిస్తే అని నేనడిగాను.. అది వేరే వాళ్ళు తాకితే మాయమవును. ఇది నా గురువు నాకు ప్రసాదించిన మహావరం. ఈ ఏకాంతంలో నా సాధన చక్కగా సాగుతుంది. త్వరలో నా గురువు దగ్గరకు వెళ్ళి అక్కడే సాధన చేసుకునే శక్తి సంపాదిస్తాను అని గయబ్‌గిరీజి జవాబిచ్చెను. నా గురువు సంకల్పమాత్రాన ఎక్కడికైనా వెళ్ళగలడని జవాబిచ్చెను.

ప్ర:- నీకెందుకు నీ గురువు ఆ శక్తి ప్రసాదించలేదు అని నేనడిగాను.

జ:- అది ఒకరిస్తే తీసుకొనేది కాదు సిద్ధి ఎవరంతటవారే సంపాదించుకోవాలి. గురువు సాధన మార్గం చూపించి కొంత సహాయం చేయగలడు. గురువు అన్నం శిష్యుడి ముందర పెడితే శిష్యుడు తింటే ఆకలిపోవును. ఇదీ అంతే టికెట్ ఉన్నవాడే ఫ్లైట్ ఎక్కగలడు. దివ్యశక్తి ప్రాప్తమైనప్పుడే సంకల్ప మాత్రములో ఎక్కడికైనా వెళ్ళగలమని సాధువుగారు చెప్పిరి. ప్రస్తుతం నా అవసరాలకు డబ్బు ఇచ్చే అగ్గిపెట్టె ఉంది. సరుకులకు వెళ్ళుటకు గురుదర్శనానికి వెళ్ళుటకు నాకు గురుదేవులు అందుకే పాదుకలిచ్చిరి. నేను గురువంత వాన్నైతే వీటితో పని ఉండదు. ఇవి తిరిగి కొత్త వాళ్ళకు పనికొచ్చునని గయబ్ గిరి సాధువు జవాబిచ్చిరి. అక్కడి నుండి సెలవు తీసుకొని వెళ్ళితిని.

మాంసాన్ని హల్వాగా మార్చిన రుద్ర అగోరి బాబా

అలాగే ప్రయాణం కొనసాగిస్తు ముక్తినాథ్ నుండి 20 కి.మీ. దూరంలో గండకీ నదీ తీరంలో సహజమైన కొండగుహలో రుద్రఅగోరి బాబ కలడు. ఆయన దిగంబరంగా చాల ఎత్తుగా బలంగా నల్లటి శరీరంతో దుమ్ముకొట్టిన శరీరము. భారీ జడలు, చూసే వారికి భయకంపితులయ్యే విధంగా ఉంటాడు. ఆయన వద్ద శిష్యరికానికి వెళ్ళిన ఏ సాధకుడు వారు పెట్టే భయంకర పరీక్షలలో నెగ్గలేక పారిపోతారు. ఎవ్వరు వారి గుహవైపు వెళ్ళిన గట్టిగా అరుస్తాడు. అటువైపు ఒక సాధకులు తప్ప మామూలు జనం ఎవ్వరు పోరు. గండకీ నదీ తీరంలో ప్రయాణిస్తూ అగోరిబాబని చూశాను. అప్పుడే కొందరు ఆ వైపు వెళ్ళిన నలుగురిని రాళ్ళని వారి అంచునుండి విసిరి అరుస్తూ భయకంపితులను చేసెను వారు పారిపోయిరి. బాగా చీకటి పడ్డాక నేను వెళ్ళినాను. ఆసనంలో ధ్యాన నిమగ్నులై ఉన్నారు. బాబకు ప్రణమిల్లినాను. కళ్లు తెరచి నువ్వెవరివి అని అడిగారు. ఆత్మ స్వరూపాన్ని అని చెప్పాను. ఎందుకొచ్చావు నాకు రాకపోకలు లేవు అంటిని. వారు నాతో ఏమి పని అనిరి. అంతట నా స్వరూపాన్ని దర్శించుటే నా పని అని జవాబిచ్చాను. పకపకా నవ్వి తన వద్దకు ఆ రోజే వచ్చిన కొత్త సాధకులకు ఆజ్ఞ వేసెను. మీరు వెళ్ళి గండకి తీరంలో అడవి బర్రె శవం ఉంది. దానిని కోసి తేగలరని చెప్పెను. వారు భయంతో వణుకుతూ వెళ్ళి తగినంత మాంసాన్ని కోసితెచ్చిరి. బాబ వారి వద్దనున్న ఒకపెద్ద కుండ (మట్టిపాత్ర)లో వేసి తగినంత నీళ్ళు పోసి ఆయన దగ్గర ఎప్పుడు (అగ్ని) దుని వెలుగుతుంది. దానిలో మూడురాళ్లు పెట్టి పాత్ర దానిపై పెట్టి మూతపెట్టి ఒక గంటసేపు ఉడికించమని వారి శిష్యులకు చెప్పిరి. ఆ రోజే వచ్చిన కొత్త సాధకులు కావడంతో ఆ ఇద్దరు ఎంతో వణికిపోతున్నారు. గంట తర్వాత పాత్రని బాబ దించి మూతతీసి టేకాకులలో అందరికీ వడ్డించబోతే బాబ మేము చిన్న నాటి నుండి మాంసము తినము. మరేదైన పరీక్ష పెట్టండి అని ఆ కొత్త సాధకులు పలికిరి. ఒరే నేను మాంసాహారి ననుకున్నారా అని గద్దించెను. నేను శుద్ధ బ్రాహ్మణజాతి వాన్ని నా గురువు బద్ర అగోరిబాబ నాకీ సాధనలు నేర్పి ఎవ్వరిలో కలవకుండా, ఎవ్వరు దగ్గరికి రాకుండా సాధకుడు ఇలా ఉంటే ఎవ్వరు రారని బాగా నేర్పించాడు. బాబ ఆకులపై వడ్డించగా చూస్తే మంచి సువాసనలతో గుమగుమలాడుతున్న హల్వాగా మారింది. బాబ మేము తెచ్చింది మాంసం అది హల్వాగా ఎలా మారిందని ఆశ్చర్య పోతున్నాము అని ఆ కొత్తసాధకులు పలికిరి. అప్పుడు బాబ నాయన ఈ కుండ మా గురువు గారిచ్చారు, వారికి పరంపరగా వచ్చింది. ఇందులో ఏదివేసి ఉడికించినా కోరుకున్న ఆహారం తయారవును. అరణ్యంలో ఉన్న నాకు కొత్తలో ఎంతో మేలుజేసింది. యోగికి దేనినైనా ఎలా అంటే అలా మార్చే శక్తి ఉంటుంది

అని బాబ తెలుపగా అందరం హల్వా తృప్తిగా భుజించితిమి. అర్ధరాత్రి ఏకాంత సమయంలో నేను బాబని కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగనెంచితిని. పూర్వం ఎందరినో గురువుల ఆధ్యాత్మిక సందేహాలు మరియు సాధన రహస్యాలు అడిగాను. అందులో కొందరే నోరు విప్పి జవాబులు చెప్పినారు. అందరు చెప్పరు లోకశ్రేయస్సుకై నా ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పగలరని ప్రార్థించగా అలాగే అడుగమనిరి.

ప్ర:- మీరు ఇలా ఇంత అరణ్యంలో ఒంటరిగా వికృత రూపంలో ఎందుకున్నారు?

జ:- ఏకాంత అరణ్య ప్రదేశం సాధనకు అనుకూలంగా ఉండును. ఒంటరి జీవితమే సాధకునికి మేలు నలుగురుండిన మనస్సులు అందరివి ఒకటిగా ఉండక సమస్యలొచ్చును లేదా మాట్లాడుతూ పోట్లాడుతూ సమయం వృథా అవును. వికృతంగా ఉండి వికృత చేష్టలు చేయం కాని చేసినట్టు నటించెదము. ఎవ్వరు మా వద్దకు రాకుండుటకు ఒకరికి రాయి విసిరిన వారికి తగులకుండా విసురుతాము. మేము ఏ జీవికి అపకారం చేయము మా ఏకాంతమును కాపాడుకొనుటకే లౌకికులను రానియకుండా అలా చేస్తాము.

ప్ర:- అగోరులు అంటే మాంస భక్షకులనే అపవాదముందేమిటి జనాలలో?

జ:- నాయన ప్రస్తుత సమాజంలోని మోసపూరిత జనాలే నరరూప రాక్షసులు. వారు జీవించి ఉన్న జంతువుల తలలు కోసి అవి విలవిలలాడుతుంటే వాటిని కోసి చంపి తింటారు. నాగరిక లోకంలో ఎంత క్రూరములు జరుగుతున్నాయి. ఒక్క నగరంలో కోళ్ళు, మేకలు, గొర్రెలు, ఆవులు రోజుకు కొన్ని లక్షల జీవులను కోస్తున్నారు. అగోరి లేమో చనిపోయిన జంతుశవాలనే కొత్తలో కొంచెము భుజిస్తారు శరీరం నిలుపుకోవడానికి ఏ జీవికి అపకారం చేయరు ఆకలికే భుజిస్తారు. ఒకపూట ఏది దొరకనిచో ఉపవాసముంటారు. అలా ప్రవర్తించడంతో వారి వద్దకెవ్వరు రారు ఏకాంతంని భంగం చేయరు. అందులో వారి దృష్టిలో అంతా పరబ్రహ్మ స్వరూపము వారు వండకుండా సహజంగా మార్పుచేయకుండా తింటారు. వారు మాంసమే కాదు, మలం కూడా తినగలరు. ఈ ప్రపంచంలో ఏదైన తిని జీర్ణించుకోగలరు. భేద భావన చూడరు అన్నిట్లో దైవాన్ని చూడగలరు. భేద దృష్టియే అజ్ఞానం. భేదం లేకుండా చూడటమే జ్ఞానము. వారు దేనికపకారం చేయరు. పైగా సంపూర్ణ వైరాగ్యంతో వచ్చిన సాధకులకు ఎన్నో పరీక్షలు పెట్టి యోగ సాధనలో శిక్షణలిచ్చి ఎంతో మేలు చేసెదరు.

ప్ర:- అవధూతలు అని ఎవరినంటారు?

జ:- కేవలం దిగంబరంగా బస్మం పూసుకొని ఉంటేనో, లేక భేదమెంచక చెత్త చెదారం తింటేనో, అపరిశుభ్రంగా తిరుగుతుంటేనో, నిషిద్ధ కార్యాలు చేస్తేనో అవధూతలనిపించుకోరు. అవధూతలలో భేద దృష్టిలేదు భేదమెంచక దేనినైనా తింటారు, ఎక్కడైన ఉంటారు, పెంటలో, అగ్నిలో, నీళ్ళల్లో, నగరంలో దయ్యం పట్టిన వానివలే, పిశాచమువలె, ఉన్మత్తుని వలె

పసిబాలుని వలె, ఒక జ్ఞానివలే, అజ్ఞాని వలె మాట్లాడుతూ లేదా మౌనంగా ఎలాగైనా ఉంటారు. వారికి ఈ ప్రపంచంలో అవధులు లేవు. అందరినీ అగ్ని కాల్చుతుంది వారిని కాల్చదు, అన్నింటి అవధులు దాటినవారు. పంచ భూతాలు వారికి సేవచేస్తాయి. ఏ జీవులు కీడు తలపెట్టవు. వారికి అపకారం చేస్తే ప్రకృతే వారిని శిక్షిస్తుంది. వారేమనరు చాలా మంది వారి పేరుకు ముందు అవధూత అని తగిలించుకొని దుష్టకార్యాలే చేస్తుంటారు. వారికి నరకం ప్రాప్తిస్తుంది. పవిత్ర అవధూత అనే పేరును చెడిపే వారు అవధూత అంటే సమదృష్టి గలిగిన ఆత్మజ్ఞాని వారికి మూడు లోకాలలో చేయదగిన కార్యం లేదు. సమస్త తపస్సులు, ఆశ పోగొట్టుకొని అన్నింట్లో దైవదర్శనం చేయుటకే అవధూతలకు అది సిద్ధించింది. అందుకే వారికి ఏ కార్యంతో అక్కరలేదు. వారు లోక శ్రేయస్సుకై వారిని ఆశ్రయించినవారికి ఏమి ఆశించకనే మేలు చేస్తుంటారు.

ప్ర:- గురువనగా నెవరు?

జ:- గు అనగా చీకటి అజ్ఞానం, రు అనగా వెలుతురు జ్ఞానం. అజ్ఞానమనే చీకటి నుండి జ్ఞానజ్యోతిని వెలిగించి వెలుగులో జీవింపజేయువాడు ప్రతిఫలం కోరకనే అర్హత గలిగిన శిష్యులకు యోగమార్గం ఉపదేశించి వారిని జీవన్ముక్తులుగావించును. గురువు అందించిన విద్య శిష్యుల పరిపక్వ స్థితిని బట్టి ఫలితమిచ్చును. స్వాతివాన ముత్తెపుచిప్పలో పడితే ముత్యంగా మారును. నీటిలో పడింది నీటిగా, అగ్నిలో పడింది రూపం లేకుండా అవుతుంది. కేవలం ముత్యపుచిప్పలో పడిందే ముత్యమవును. పులిపాలు పట్టాలంటే బంగారు పాత్రనే కావాలి. వేరే పాత్రలు రంధ్రాలు పడును. అలాగే వేందాత విద్య, యోగవిద్య, ధ్యానవిద్య వైరాగ్యపరులు శ్రద్ధ విశ్వాసాలు కలిగిన సాధకులకే వెంటనే ఫలితమిచ్చును. ఇందులో గురువులోపం లేదు. శిష్యుని పాత్రని బట్టి ఉండును. కొందరు మోసపు వారు కూడా గురువులమని చెలామణి అవుదురు. వీరు సంసారమేగ లేకనో లేక సాధన చేయలేని వారు వారికి గురువులుగా చలామణి కావాలనే కోరిక నిండా ఉంటుంది. అప్పుడు అబద్దాలు, మోసాలతో జీవిస్తారు. పుస్తకాలు వెతికి చెవిలో మంత్రమిచ్చి వారి ఫొటోలు, పాదుకలు ఇచ్చి మమ్ములను పూజించండి మీకు మోక్షం కలుగునని శిష్యుల సమయం వృధా చేస్తారు. ధనంలాగే గురువులే ఈ కాలంలో అందరు. ఆత్మజ్ఞాన గురువులు సాధసీదగా ఉంటారు వారిని గుర్తించలేరు. కొత్త సాధకులు, ఆడంబర పీఠాధిపతులని, మోసపు గురువులనే అందరు చేరెదరు. శిష్యులు గురువులను గుర్తించలేరు. ఆత్మజ్ఞానిని గుర్తించాలంటే ఆత్మజ్ఞానే కావాలి కేజి వాని స్థితి పి.జి. వాని కెరుక, కాని కెజివాడు పిజి వాని స్థితినెరుగలేడు. అందుకే ఆత్మజ్ఞానగురువు నిస్వార్థ పరుడు ప్రతిఫలం కోరక విద్యని పంచును భేదభావం చూపడు. అన్నింట్లో దైవాన్ని చూస్తాడు. దీనికి గుర్తు ఇదే. విద్యా తపస్సులతో పూర్ణుడైన వాడే గురువు. శాస్త్రజ్ఞానం మరియు తపస్సుతో,

అనుభవ జ్ఞానంతో పూర్ణుడైన వాడే నిజమైన సద్గురువు. వీరిని ఆశ్రయించిన వారికి ఏదో ఒక కోరిక ఫలించును. కాని భగంతుని దర్శించినప్పుడు అల్ప కోరికలు కోరరాదు. అలాగే సద్గురువుతో ఆత్మజ్ఞానమే కోరాలి. సముద్రంలో అన్నీ లభించును. ఏది కోరిన వారికి అదే లభించును. ఇసుక కోరి కొందరు, నీళ్ళు కోరి కొందరు, చేపలకు, గవ్వలకు, పగడాలకు, ముత్యాలకు కొందరు వెళ్ళిన అందరికి అన్నీ లభించును. కాని సముద్రం అడుగు భాగంలో రత్నాలు (డైమాండ్స్) ఉంటాయి. అవి కోరే వారు తక్కువ, దానికి శ్రమకూడా ఎక్కువే ఫలితం అనంతం జీవితం స్థిరమవును. అలాగే గురువుల దగ్గర అన్ని లభించును కాని జ్ఞానమనే రత్నాలు ఆత్మజ్ఞానమే కోరాలని రుద్ర అగోరి బాబ ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక విషయాలు తెలియజేసిరి. ఆరోజు అక్కడే గడిపి ఉదయం బాబతో సెలవు తీసుకుంటిని.

పగిలిన విగ్రహాలు సరిచేయుట, ఖాళీ చేతిలోంచి స్థిరమైన విగ్రహాలు తీసే భక్తుడు

ఓ సారి నేను గంగాసాగర్ యాత్ర వెళ్ళదలచితిని. కలకత్తా వచ్చి బెలూర్ మఠం రామక్రిష్ణ పరమ హంస సమాధి మందిరం. అలాగే వివేకానందుల సమాధి మందిరం గంగాతీరంలోని ఆ ప్రశాంతమైన మఠం దర్శించి, దక్షిణేశ్వర్ కాళిమందిరం ఇప్పటికీ ఎంతో రమ్యమైన ప్రదేశం, రామకృష్ణులు తపస్సు చేసిన తపోభూమి అక్కడికి ఇప్పటికి వైరాగ్యపరులైన సాధకులెందరో వస్తారు. గంగాతీరంలో సాయంకాలం కూర్చొని ధ్యానం పూర్తి చేసుకున్నాను. అక్కడికి రాధేశ్యామ్ సాంప్రదాయ సాధువు నా ప్రక్కనే కూర్చొని ధ్యానం పూర్తి చేసి అప్పుడే కళ్లు తెరిచాడు. గొప్ప కృష్ణ భక్తుడు మరియు గొప్ప యోగి కూడా పువ్వు వికసించగానే సువాసనలొచ్చినట్టు సాధన పరిపక్వస్థితిలో యోగికి సహజంగానే కొన్ని సిద్ధులొచ్చి సహజలీలగా, యాధృచ్ఛికంగా జరిగిపోతుంటాయి. అనుకున్నది జరగడం, చెప్పింది చెప్పినట్టు జరగడం, ఏది తలిస్తే దాన్ని సృష్టించడం, తిరిగి నాశనం చేయడం అన్నీ సాధ్యమవును. ఇక్కడ సాధకుడు ఎంతో జాగ్రత్త వహించాలి. లేనిచో సాధన నుండి పతనమవుతాడు. (ఇస్కాన్) హరేకృష్ణ సంఘం ఒక కృష్ణభక్తుడు పగిలిన తనకిష్టమైన కృష్ణుని విగ్రహాన్ని గంగలో కలుపుటకు తెచ్చాడు. నదిలో వేస్తుండగా రాధేశ్యామ్‌బాబ ఆగు అని పిలిచి ఎందుకలా చేస్తున్నావ్ అనగా పగిలిన విగ్రహాలు పూజించరాదని పెద్దలు చెప్పారు గంగలో వేయమన్నారు అని ఆ భక్తుడు జవాబివ్వగా ఆ విగ్రహం నాకివ్వు అనగా బాబకు ఆ విగ్రహాన్నిచ్చాడు. భక్తుడు విగ్రహాన్ని పట్టుకొని బాబ క్షణకాలం కళ్లు మూసి తెరిచాడు. అంతే ఆ విగ్రహం ఏ మాత్రం జాయింట్ కనిపించకుండా కొత్త విగ్రహం మాదిరయ్యెను. అక్కడి భక్తులెంతో సంతోషించిరి. ఒక భక్తుడు నాకు కృష్ణుడంటే ప్రాణం ఒక క్రిష్ణ విగ్రహం కావలెననగా బాబ కళ్లు మూసి చేతులు జోడించాడు. వెంటనే

బాబ చేతుల్లోకి సుందరమైన పాలరాతి కృష్ణ విగ్రహం వచ్చెను. భక్తులు బాబకి జేజేలు కొట్టిరి. బాబ మీరెలా పగిలిన విగ్రహాన్ని మంచిగా చేశారు. అలాగే పాలరాతి కృష్ణ విగ్రహాన్ని సృష్టించగలిగారు అని భక్తులడుగగా బాబ చెప్పిరి. భగవంతుని కృప ఉంటే కుంటివాడు పర్వతాలెక్కును, మూగవాడు కూడా వేదాలు పలుకును అనిరి. కార్త్యవీర్యార్జునుడు శక్తిలేకుండా పుట్టాడు. దత్తాత్రేయుల కృపచే వెయ్యి భుజముల బలశాలి అయ్యెను. మార్కండేయుడు 12సు॥లు ఆయుష్షు తో జన్మించి ఈశ్వరుని కృపచే చిరంజీవిగా మారెను. దైవ కృప ఉంటే చేయలేని కార్యం లేదు. పూర్వం ఎందరో గురువులు తనకు శరణాగతులైన శిష్యులకు, భక్తులకు మేలుజేసిరి. షిరిడి సాయి ఎందరి భక్తులకు మేలుజేసెను. తాత్యకు కళ్ళు తెప్పించెను. ఒక భక్తుని కుష్టు వ్యాధి మాన్పెను. తన పాదాల చెంతనే మూడు నదుల నీరు పారించెను. రకరకాల అవతారాలుగా ఇష్ట దైవరూపంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చెను. గురువులకు దైవముకు శరణాగతులైన వారికి అన్నీ జరగలేని కార్యాలు కూడా సునాయసంగా జరుగును. నేను ఏది తలిస్తే అది దైవకృపవల్లనే నాచేతిలోకి వస్తున్నాయి అని రాధేశ్యామ్ బాబ పలికిరి. దీనికి అనన్య భక్తి కఠోర యోగసాధనలు తోడుగా నిలిచాయి అని పలికిరి. యోగి సంకల్పించే ఏదైనా చేయగలడు. అది ప్రదర్శనకు కాకుండా లోకశ్రేయషస్సుకై వినియోగిస్తే మంచిది అని బాబ పలికెను. వారిని నేను కొన్ని సందేహాలడిగాను.

ప్ర:- చాలా మంది ఎక్కడిదో వస్తువు ఇక్కడికి రప్పిస్తారంటారు. అది దోషం కాదా బాబ?

జ:- అది ఇతరుల వస్తువులని సంకల్పంచే రప్పించడంతో దొంగిలించిన వారే అవుతారు. అది తప్పే కాని, యోగి స్వంత సంకల్ప శక్తిచే ఎవ్వరికి నష్టం జరగకుండా ఎవ్వరి వస్తువులు అపహరించకుండానే సృష్టించగలడు, మాయం చేయగలడు. సృష్టి అయిన వస్తువు స్థిరంగా ఉండేటట్లు చేయగలడు. ఇది నిజమైన స్థితి కాని ఇవి కూడా మాయనే అంతా తన స్వరూపమే దేని ముందు లీలలు చూపాలి. ఇది కేవలం దైవకృప అనే అభిమానంతో సాధనలో పథనం చెందరాదు ఎంత సాధనలో ఎదుగుతుంటే అంతకంత వినయ విధేయత కలిగి ఉండాలి. అభిమానం, అసురగుణం ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అడ్డంకి. దానిని సాధకుడు తొలగించుకోవాలి. సిద్ధులు ఆత్మజ్ఞానులకు ఒక లీలలా జరిగిపోతుంటాయి. కాని వారు కావాలని ప్రదర్శించరు. కొత్త సాధకులకు అభిమానమేర్పడి పతనం చేస్తాయి. సాధకుడు సదా జాగ్రత్త వహించాలి.

ప్ర:- అవధూతలనే వారే ఎక్కువగా లీలలు చూపుటకు కారణమేమి?

జ- అవధూతలు ఎండ, వాన, చలి, ఆకలి, దప్పిక శ్రమ అన్ని భరిస్తారు సహిస్తారు. ఇదే గొప్పతపస్సు వారు ఎక్కువ మాట్లాడరు. ఎప్పుడు మౌనంగా ఉంటారు. మనస్సులో కూడా ఏ జీవికి హాని తలపెట్టరు. పైగా అన్నీ జీవులకు నిస్వార్థంగా మేలు చేస్తారు. ఒక రాజుకు

ఏడుగురు కుమారులైనచో పెద్దవాడు ధర్మాత్ముడైతే తండ్రి అతనికే అన్ని బాధ్యతలు అప్పగించును. పెద్దవాడు స్వార్థపరుడై తమ్ములని సరిగ్గా చూడనిచో తండ్రి అతనికి బాధ్యత అప్పగించడు. అలాగే దైవము ఇచ్చే శక్తితో అన్నీ జీవులకు నిస్వార్థంగా సేవజేసే వాడికి దైవం మరింత శక్తినిస్తూ ఉంటుంది. స్వార్థం కోసం వాడితే అక్కడితో ఆగిపోతుంది. అలాగే అవధూతలకు శరీరంతో, మనస్సుతో ఖర్మలు సదా పవిత్రంగా ఆడంబరం లేకుండా సహజ జీవనంలో ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవిస్తుంటారు. అన్నీ సహించే శక్తి సామర్థ్యాలు వారికి ఉంటాయి. మనస్సుపై నియంత్రణ, ఏకాగ్రత, మనోబలం కలిగి మనోనిగ్రహం కలిగిన వానికి అనుగ్రహించే శక్తి కలదు. అన్నీ జీవులు తనవలే చూస్తు పసిపిల్లలవలే భేదమెంచక సమదృష్టి కలిగి ఉంటారు. భగవంతుడు ఏదైన వస్తువులిచ్చినా అందరికీ సమంగా పంచుతారు. శక్తినిచ్చిన అందరికీ సమానంగా పంచుతూ సమాజంలో అహంకారం లేకుండా దైవధూతగా, సేవకుడుగా ఉంటారు. రహస్య జీవనం, రహస్య సాధనలు, రహస్య భక్తి చేస్తుంటారు. ఏ చిన్హాలు ధరించరు. ఏ మత గొడవలతో వారికి పని లేదు. వారు వారి ఆత్మలో సంతృప్తులై ఉంటారు. కనుక దైవం వారికి అన్నీ ఇస్తుంది, వారేది కోరరు. ఏది ఉన్నా ఉంచుకోరు. పంచుతూనే ఉంటారు, పంచేవాడే పరమాత్మ పంచేకొద్ది పంచబడును. అవధులులేని ఆనందంలో అంతటా ఆత్మనే చూస్తారు అని రాధేశ్యామ్ బాబాజీ ఎన్నో విషయాలు చెప్పిరి.

ఎందరో రోగులకు నయం చేసెను చనిపోయిన వాన్ని బ్రతికించిన యోగి

అటు నుంచి నేను గంగాసాగర్ ప్రయాణమైతిని. గంగ సముద్రంలో కలిసే స్థలం పేరే గంగాసాగర్. అక్కడ కపిలముని తపస్సు చేసి సాంఖ్య శాస్త్రం రచించి తల్లికి బోధించెను. నేను ప్రయాణమై పోతుండగా హిమాలయాల నుండి వచ్చిన నలుగురు సాధువులు నాకు కలిసిరి. అందరం నడిచి వెళుతున్నాము. గంగాసాగర్ ఇంకా 10కి.మీ. దూరం ఉంది. ఇంతలో ఒక కారు వచ్చి నేను ఖాళీగా వెళుతున్నాను దయచేసి స్వాములు కారులో కూర్చొండి తమరిని గంగాసాగర్‌లో దించగలను నేను అక్కడికే వెళుతున్నాను అని కారు అతను బ్రతిమిలాడినాడు. అందులో ఒక వృద్ధుడైన సాధువు ఉన్నాడు. మీరొస్తేనే నేను కారు ఎక్కుతాను నేనొక్కన్ని వెళ్ళను అనడంతో అందరం కారులో కూర్చున్నాము. 1 కి.మీ. వెళ్ళగానే కారు ఆగిపోయింది. డ్రైవర్ ఇంజన్ చెక్‌జేశాడు బాగుంది. తర్వాత పెట్రోల్ చూశాడు ఒక చుక్క కూడా లేదు దగ్గరలో పెట్రోల్ దొరికే ప్రసక్తే లేదు. కొద్దిసేపు చూసి అందరు ఆలోచనలో పడ్డారు. లాల్‌పురి బాబ వెంటనే లేచి మీ వద్ద నీళ్ళు ఉన్నాయా అని అడగగానే డ్రైవర్ వెంటనే 1 లీటర్ బాటిల్ ఇచ్చాడు. టాక్సి డ్రైవర్‌కు సాధువులపై గురి ఎక్కువ లాల్‌పురిబాబ వెళ్ళి పెట్రోల్ ట్యాంకీ తాలం తీయించి

1 లీటర్ నీళ్ళు అందులో పోసి స్టార్ట్ చేయి (చాలుకరో) అని దత్తదింగబర తేరలీలా అని పలికెను. అందరు కారులో కూర్చున్నారు. డ్రైవర్ కారు స్టార్ట్ చేయగా ఎక్కడ ఆగకుండా నేరుగా గంగాసాగర్‌లో ఆగింది. అందరు ఆ లీలకు జేజేలు పలికారు. దైవకృప ఎంతగొప్పదో గురువుకృప కూడా అంతే రెండూ వేరు కావు ఒక్కటే. డ్రైవర్ మళ్ళీ చెక్ చేయగా 1 లీటర్ నీళ్ళు పెట్రోలుగా మారింది. 1 లీటర్ అలాగే ఉంది. గంగాసాగర్‌లో స్నానం చేసి కపిలముని ఆశ్రమం దర్శించి అక్కడ సాధువుతో సత్సంగము జరిపి అందరు విశ్రమించారు. ఒక బాబుకు పాము కరవడంతో నోట్లో నుంచి నురగలు వస్తున్నాయి. ప్రాణాపాయంలో ఉన్నాడు. తల్లి ఎంతో ఏడుస్తు నా బాబును బ్రతికించండి అంటు మొరపెట్టుకుంటుంది. అప్పుడు సాధువులు కొందరు వెళ్ళి చూసి ఏమి కాదు లాల్‌పురిబాబ దగ్గరికి తీసుకరండి అమ్మ అని తెలుపగా బాబ పాదాల మీద బాబును వేసి రోధించగా బాబ పాము కరిచిన గాయం వద్ద తన ఉమ్మిలిని వేసి అరచేతితో బాగ రాశాడు. అంతే బాబు కొద్ది క్షణాలలోనే మామూలు మనిషి అయ్యాడు. ప్రక్కనే ఉన్న ఓ దంపతులు వారి చిన్న పాపకు వాతావరణ మార్పిడితో చాలా జ్వరం రావడంతో బాబతో ఏడుస్తు చెప్పారు. అప్పుడు బాబ వారి చేతితో పాప శరీరం మొత్తం ఒక్కసారి రుద్దాడు. క్షణంలో జ్వరం మాయమయ్యింది. ఆ మాట ఈ మాట విని పుట్టుకతో గుడ్డివాడు వచ్చి బాబ కాళ్ళపై పడి ఎంతో రోధించాడు, వేడుకున్నాడు. మీరు సాక్షాత్తు దత్తాత్రేయులే నా కళ్లు తెప్పించండి నాకు చాలా కష్టంగా ఉందని ఘోరంగా మొరపెట్టుకున్నాడు. అప్పుడు బాబ తన రెండు చేతులతో అతని కళ్ళపై రుద్దాడు. వెంటనే అతనికి చూపు వచ్చింది. అలాగే ఈ మాట ఆ మాట విని ఒక కుష్ఠువ్యాధి వాడు శరీరం మొత్తం కండని క్రిములు తినడంతో ఎముకలే మిగిలాయి. లాల్‌పురిబాబ మహత్యం విని వచ్చి మీరు నాకు నయం చేయకపోతే మీ పాదాల వద్ద ప్రాణమర్పిస్తాను. మీరు నా పాలిట దైవమే సాక్షాత్తుగా అని అక్కడ ఉన్న చిన్న బండరాయిపై తల మోదుకుంటున్నాడు. రక్తం కారుతుంది. బాబకు జాలి కలిగి గంగాసాగర్‌లోని బిందె నీళ్ళు తెప్పించి వాడి తల ఒంటిపై అంతా నీళ్ళు పోశాడు. వెంటనే కుష్ఠు రోగి శరీరం మంచిగా మారింది. వాడెంతో బాబని స్తోత్రాలు జేసెను. ఒక కొత్తజంట గంగాసాగర్ యాత్ర వచ్చారు. భర్తకు (పిట్స్) పక్షవాతం ఉంది. ఆ చల్లని గాలిలో అతనికి ఫిట్స్ రావడంతో అతను బోర్లపడ్డాడు. కంఠం హత్తుకోవడంతో శ్వాస ఆడక అక్కడే మరణించాడు. ఆ నవవధువు ఎంతో రోధిస్తుంది. బాబపేరు విని కొందరి మనుషుల సాయంతో బాబ వద్దకు తీసుకొచ్చింది. బాబ అప్పటికే ధ్యాన ముద్రలో ఉన్నాడు. ఎంతో రోధించి వేడుకుంది. నాపిచ్చి కాకపోతే చనిపోయిన వారినెవరైనా బ్రతికిస్తారా ఇది సృష్టి కార్యానికే విరుద్ధం అని ఆ యువతి ఏడుస్తూ పలుకుతుంది. మధ్యాహ్నం కావస్తుంది. ఎప్పుడో రాత్రి

చనిపోయాడు బాబ నేమో ధ్యాన సమాధిలో ఉన్నాడు ఆ యువతి నిరాశ చెంది మావాళ్ళకి ఏమని చెప్పుదును అని రోధిస్తు అక్కడే ఒక గోతి తవ్వించి సమాధి చేయుటకు నిర్ణయించింది. ఆ గోతిలో భర్త శవాన్ని పెట్టించి ఘోరంగా రోధిస్తుంది. కాసేపటికి బాబ కళ్ళు తెరచి ప్రశాంతంగా చూస్తున్నారు. అలాగే 10 నిమిషాలు ఉండిపోయారు. అప్పుడు యువతి బాబ పాదాలపై బడి ఎంతో రోధించింది. బాబ మీరు సాక్షాత్తు భగవంతుడే నా భర్తను బ్రతికించండి అని ఎంతో వేడుకుంది. బాబ శవంను పైకి తీయించి గంగాసాగర తీర్ధం తెప్పించి ప్రాగ త్రాగి చిలుములోని భస్మంని కొంత తీర్ధంలో వేసి శవంనోట్లో పోసి నుదిటిపై భస్మం పెట్టిరి. వారి రుద్రాక్ష ఒకటి అతని మెడలో వేసిరి. 1 గంట సేపట్లో నెమ్మదిగా గాఢ నిద్రపోయిన వాని మాదిరిగా అతను లేచి కూర్చొనెను. ఇంత సేపు నిద్రించానేంటి అని పలికి వీళ్ళంతా నాచుట్టే ఉన్నారు వీళ్ళెవరని భార్యనడిగెను. ఆమె మొత్తం వివరించగా భార్యాభర్తలు బాబని ఎంతో ప్రార్థించిరి. అందరు జేజేలు పలికిరి. సాయంకాలం వరకు సత్సంగం సాంఖ్యశాస్త్రముపై జరిగెను. రాత్రి అందరికి ఆ దంపతులు బిక్ష ఏర్పాటు చేసిరి. రాత్రి అందరు విశ్రమించాక బాబకు సాష్టాంగ ప్రణమిల్లి బాబ మీరెన్నో లీలలు 4 రోజులలో చూపారు కదా నాకు ఉన్న కొన్ని సందేహాలు తీర్చమని వేడుకోగా అడగమనెను.

ప్రశ్న:- బాబ నీళ్ళతో కారు ఎలా నడిపించారు?

జ:-యోగి సంకల్పంచే నీళ్ళను పెట్రోలుగా కూడా మార్చగలడు. ప్రతి వస్తువు కొన్ని సూక్ష్మ కణాలతో నిండి ఉంటుంది. నీటి కణాలను పెట్రోలు కణాలుగా కణమార్పిడి చేసాను. 1 లీటర్‌తో ఎన్ని కిలో మీటర్లయిన నడిపించగలడు. అప్పుడు తప్పనిసరి పరిస్థితి కనుక అలా చేశాను.

ప్ర:- పాముకాటు వాన్ని ఎలా బ్రతికించారు?

జ:- యోగి (లాలాజలంలో) ఉమ్మిలిలో విషంను తీసివేసే శక్తి ఉంది. వారు ఏడ్పు చూడ లేక అలా చేశాను.

ప్ర:- జ్వరంనెలా తగ్గించారు పాపకు?

జ:- యోగి చల్లని స్పర్శచే ఆ జ్వరం వేడితాపం పారిపోయెను.

ప్ర:- కుష్టి రోగినెలా నయం చేశారు?

జ:- గంగాసాగరం పవిత్రజలం దానికి తోడు యోగి సంకల్పం వాడి రోధన ఏడ్పు చూడలేకపోయాను వాడి కర్మ ఈ రోజుతో తెగినందుకే నా దర్శనం జరిగింది. వాడి రోగం తొలగింది.

ప్ర:- పిట్స్‌చే చనిపోయిన వాడినెలా బ్రతికించగలిగారు, ఇది సృష్టికి విరుద్ధము కదా?

జ:- వాడి భార్య దు:ఖం చూసి హృదయం కరిగింది. యోగి ఏది చేసిన నిస్వార్థంగా

భక్తుల మేలుకోరి సర్వ భూత దయచే చేస్తాడు. యోగికి సహజంగానే దయ ప్రేమ, కరుణ ఎక్కువ భగవంతుడు కూడా మా కోరికని మన్నిస్తాడు. వచ్చే జన్మలో వాడికి 80 ఏళ్ళ ఆయుస్సు. ఇప్పుడు 25 ఏళ్ళ వయస్సు వచ్చే జన్మలో 25 వయస్సును ఈ జన్మకు మార్చాను. ఆ యువకుడు 50 ఏళ్ళకు మరణిస్తాడు అప్పటికే వాడి బాధ్యతలు నెరవేరి వృద్ధుడౌతాడు అని లాల్‌పురి బాబ అన్నింటికి ఓపికగా జవాబిచ్చారు. మీ లాంటి మహానీయులున్నందుకే భూమాత ఇప్పటికీ ఎంతో భరిస్తుంది. మీ పాద ధూళి ఎక్కడ సోకిన పాతాళం దాకా పవిత్రమవుతుంది. మీలాంటి మహానీయులు ఎక్కడ సంచరించిన అక్కడంతా పవిత్రమవును. మీరు తపస్సు చేసిన స్థలాలు, తిరిగిన స్థలాలన్ని తీర్థ స్థలాలు అవుతున్నాయి. మీరు లోకపూజ్యులు ఏమి కోరకనే లోకసేవ జేసెదరు. మీ దర్శనం ఎంతో పుణ్యం, మీ సంభాషణం కోటి తీర్థ ఫలం, మీకు చేసే వందనం ముక్తి ప్రదం అని స్తోత్రాలు జేసి తెల్లవారాక లాల్‌పురి బాబాజీతో సెలవు తీసుకొంటిని. దీంతో నేను తెలుసుకున్నదేమంటే నిగ్రహం కలిగిన వాడికే అనుగ్రహించే శక్తి కలుగుతుంది. తన ఇంద్రియాలపై ఎవడు ఆదిపత్యం చెలాయిస్తాడో, ఎవడి ఇంద్రియాలు చెప్పినట్టు వింటాయో, బుద్ధి ఆదీనంలో ఉంటాయో అట్టి జయించిన ఇంద్రియాలు కలవాడ మనస్సు బుద్ధి పరమాత్మలో, ఆత్మలో స్థిరంగా నిలుపుతాడో లయం చేస్తాడో, ఈ ప్రపంచంలో అతడు చేయలేని కార్యములేదు. ఎవడు ఇంద్రియాలకు దాసుడో వాడు లోకమంతా దాసుడు. ఎవని ఇంద్రియాలు చెప్పినట్టు విని ఆధీనంలో ఉంటాయో వాడికి లోకమంతా దాసులే. అంటే వారు చెప్పింది లోకంలో అందరూ వింటారు. ఆచరించి తరిస్తారని అర్థం. ఎవరు మనస్సుతో, మాటలతో, వారి పనులతో ఆచరణీయంగా జీవిస్తూ చెప్పుతారో వారి మాటలు లోకమంతా వింటారు, ఆచరిస్తారు. ఎవరు ఆచరించి చెప్పరో వారి మాటకు విలువుండదు. వారి మాటలు విన్నా కాని ఎవరు ఆచరించరు. శ్రమ వృధా, సమయం వృధా అవును. కొండంత చెప్పే బదులు గోరంత ఆచరించే వారిని లోకంలో అనుసరిస్తారు. ఈ కాలంలో అందరు గురువులు, వక్తలు బోధించేవారే ప్రవక్తలు కారు. ఆచరించి చెప్పేవారు తక్కువగా ఉన్నారు. ఎవరు ఏ గురువులు ఆచరించి అనుభవ పూర్వకంగా యోగము, ధ్యానము, జ్ఞానము అందరు ఆచరించదగిన సులభ మార్గములు. ఆచరించి బోధిస్తారో అట్టి అనుభవ గురువుల దగ్గర శిక్షణ తీసుకొని, వారి ఆధ్వర్యంలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యము, మనశ్శాంతి, ఆత్మజ్ఞానము, తీవ్ర సాధన చేసిన మాత్రమే సులభంగా పొందగలము. కేవలం బోధ గురువులను ఆశ్రయించితే జీవితమే వృధా అవును. నేడు తేలు వైద్యము తెలువని వాడు పాము వైద్యము చేస్తున్నాడు. ఒకడు ఒక మూలిక తీసుకొని ఇది ఆకలి కానీయని మూలిక ఇది మీకిస్తాను. నా ఆకలికి మాత్రము కొంచెము అన్నము పెట్టండి అని ఇల్లు ఇల్లు తిరిగాడంట. ఇది అమాయకులు నమ్మును కాని తెలివైన వాడెవ్వడు నమ్మడు. ఆ మూలిక

వాడే తిని ఆకలి పోగొట్టుకోక ఇల్లు ఇల్లు అన్నముకెందుకు తిరుగవలెను ఆలోచించండి. నేడు గురువులకు కూడా (పబ్లిసిటి) ప్రచారం కావాలి. డబ్బు ఉన్న వాళ్లెవ్వరు ప్రచారం లేని సద్గురువుల, ఆత్మజ్ఞాన గురువుల గుర్తించలేరు. ఏ గురువు ఇంగ్లీష్‌లో వచ్చిరాని వేదాంతం మాట్లాడితే చాలు అక్కడ లక్షల్లో ఫీజులు చెల్లించి క్లాస్‌లు చేస్తారు. అక్కడ కేవలం బోధనే ప్రాక్టికల్ సాధన చేయించరు. డబ్బున్న వారికి ఆశ్రమంలో సకల సౌకర్యాలు వాళ్ళ ఇండ్లల్లో కంటే ఎక్కువ భోగలాలస సౌకర్యాలు ఆశ్రమాలలో భక్తులకు, సాధకులకు కలిగించి కేవలం స్వాముల ఉపన్యాసాలు వినుటకు యోగముపై, భక్తిపై, ధ్యానముపై, క్రమశిక్షణపై వైరాగ్యము, త్యాగముపై జ్ఞానము పై ప్రవచనాలు వినుటకే లక్షల్లో ఫీజులు అన్నీ హైటెక్ ఆశ్రమాలు, హైటెక్ గురుజీలు, క్రమ శిక్షణ కలిగిన ఏ ఆత్మజ్ఞాన గురువు ఇలా చేయరు. వారు సాధన సీదగా జీవిస్తు ఇలా జీవించండి అని నేర్పుతారు. గృహస్తులుగా ప్రపంచంలో మీ బాధ్యతలు నెరవేర్చుకుంటూ సాధకులుగా జీవించండి. కాని భోగులుగా జీవించకండి సాధాగా జీవించండి ఇదిలేకపోతే నాకు నడువదు అంటేనే దు:ఖం మనిషికి ప్రారంభమవుతుంది. నాకు ఏది లేకున్నా ఓకే అంటేనే సుఖము, భోగాలకు బానిసలు కండి. భోగజీవితాన్ని నేర్పే ప్రోత్సహించే గురువులను ఆశ్రయిస్తే మీ జీవితం నరకం ఉన్నదానితో తృప్తి జెందుతూ శ్రమించి లభించిన దానితో తృప్తి జెందుటే సుఖకరము. ఆత్మజ్ఞాన గురువులు ప్రతీది ఆచరనీయంగా చెపుతారు. సాదాగ జీవిస్తారు. వారి ఆశ్రమంలో కూడా వైరాగ్య సాధకులు జీవించే విధంగా సౌకర్యాలుంటాయి. అనవసర భోగసామాగ్రీలు వాడరు. ఇట్టి ఆశ్రమంలో పూర్వ ఋషి ఆశ్రమ జీవితం లాగా ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకర, ఆనందకర, శాఖాహారం, అపక్వాహారం, యోగము, ధ్యానము, జ్ఞానము, బోధన, సాధన (తీరి ప్రాక్టికల్) రెండు ఉండడంతో సాధకులకు అనుభవజ్ఞానము లభించును. అందులో 1 రూ॥లు ఫీజు లేకుండా ఉచిత శిక్షణ మరియు సాధకులు ఎంత కాలమైన సాధన చేసుకొనుటకు ఉచిత కనీస సౌకర్యాలు కల్పిస్తారు. ఎక్కువ భోగ జీవితంలో సాధన సాగదు. కనీస సౌకర్యాలుండకున్నా సాధన సాగదు. కాని మధ్యరకంగా ఉంటే చాలా మేలు. ఏమి కోరకనే శిష్యుడికి బ్రహ్మజ్ఞానం అనుభవంతో బోధన సాధన నేర్పే ఆత్మజ్ఞానులు అరుదుగా ఉన్నారు. వీరు నిస్వార్థలోక సేవకులు, ఇప్పటి గురువులకు డబ్బుకావాలి, భోగాలు కావాలి, పేరు ప్రతిష్టలు కావాలి. యోగం, భోగం రెండు కావాలి. గురువును గుర్తించుట అంత సులభం కాదు జ్ఞానిని గుర్తించాలంటే జ్ఞానివే కావాలి. ఏ జాతి జీవులు ఆజాతి జీవుల చేరినట్టు ఏ గుణాలున్న వారు అట్టి గుణాల గురువుల జేరుతారు. సద్గురుని జేరి ఆత్మజ్ఞాన యోగ ధ్యానవిద్య నేర్చితే తప్ప కోటి జన్మలకు కాని ముక్తి లభించదు. ఆత్మ జ్ఞానుల పూజ్యత అజ్ఞానులు అందుకుంటున్నారు, ఈ కాలంలో ఆత్మజ్ఞానులకు అవమానం అమృతంతో సమానం. సన్మానం విషంతో సమానం. దీనితో

పుణ్యం నశించును కనుక సాధకులమని దేశాలు పట్టి తిరిగే వారెందరో వీరే సాధన చేయక వట్టిగా తిని తిరగడంతో పుణ్యమంతా భోజనం పెట్టిన వారికే పోవడంతో వీరు అధోగతి నరకంలో కూలిపోతుంటారు. ఎల్లప్పుడు సాధన చేసి ఇతరుల భోజనం అవసరమున్నంతనే తినే సాధకుడు సగం భోజనం పెట్టిన దాతకు పుణ్యం పోయిన సగం సాధకుడికి లభించును. ఇది కూడా కేవలం సాధువులకే వర్తిస్తుంది. గృహస్థులైతే శ్రమించి కుటుంబాన్ని పోషిస్తూ సొంత భోజనమే తినాలి. తిరిగి శక్తిమేరకు ఇతర సాధువులైన సాధకులకు కొంత అన్నదానం చేయాలి. ఈ విషయంలో సాధకులు నిండా జాగ్రత్త వహించాలి. అవధూతలతో, మౌనులతో, గురువులతో, యోగులతో సత్సంగములు జరుపుటతో సాధకులకు ఎంతో మేలు జరుగును. అనుభవ గురువులతోనే గడపాలి. కేవలం బోధకులతో సాంగత్యం మేలు జరుగదు. సత్పురుషులు దొరకనిచో సత్‌గ్రంథాలైన మేలు చేస్తాయి. అంతేగాని దుస్సాంగత్యం చేయరాదు. ఏ సాంగత్యంలో ఆ గుణాలు కలుగుతాయి. భోగులతో తిరిగితే భోగ గుణాలపై ఆసక్తి కలుగును. సాధకులు చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. బోధించడంలో అందరు గురువులే ఆచరించడంలో అందరు అజ్ఞానులే. ప్రతి ఒక్కరు ఇతకుల ధర్మాలు చక్కగా చెబుతారు. కాని వారి వారి ధర్మాలు వారు పాటించరు. ఎంత శ్రమించైన ఆత్మజ్ఞాన గురువుని వెతకాలి. ఉప్పు, కర్పూరం ఒక్కమాదిరున్నా అగ్నిలో వేస్తే ఒకటి చిటపట అనును, ఒకటి జ్యోతై వెలుగును. అలాగే సత్ గురువుల సాంగత్యంలో కోటి జన్మల లభించని మోక్షం ఈ జన్మలోనే లభించగలదు. నేనెంతో శ్రమించి అట్టి గురువుల దర్శిస్తున్నాను వారు చెప్పింది ఆచరిస్తున్నాను వారిని సేవిస్తున్నాను.



హరిద్వార్ కుంబమేళా

సన్యాస దీక్ష ఎందుకు తీసుకోవలసి వచ్చింది

నేను ఒకరోజు యాత్రలో భాగంగా మహారాష్ట్రలోని కళ్యాణ్ అనే నగరం నుండి 5 కిలో మీటర్ల దూరంలో ఉన్న ముక్తేశ్వర్ మందిరానికి అర్ధరాత్రికి చేరుకున్నాను. ఆ మందిరం ముందు ఒక జలపాతం పారుతూ ప్రకృతి సౌందర్యముగా అరణ్యం ఉండును. చుట్టూ ఆశ్రమాలు కొన్ని ఉన్నాయి. ఒక నాగబాబ ఆశ్రమం కలదు, రాత్రి అక్కడే ధ్యానం చేసుకున్నాను, ఉదయం ఆ ఆశ్రమ వాసి ఎంతో గౌరవించి ఆదరించాడు. అతను భోజనం ముందుంచి ఏ సాంప్రదాయం అని అడిగాడు. ఆదిశంకరాచార్య పరంపరలో బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమం స్వీకరించానని పలికాను. నా 7వ ఏటనుండే శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి చరిత్ర రచ్చబండపై పల్లెటూరి వారికి చెబుతూ ప్రతినిత్యం ధ్యానం చేసేవాడిని. ధ్యానంలో సాధనలో ఉన్నత శిఖరాలందుకోవలెననే కోరికతో గురువు లేని విద్య గుడ్డి విద్య కనుక శాస్త్ర మర్యాద పాటించి, గురువు అన్వేషణకై వెతికాను. కొంత హఠయోగం నేర్చుకున్నాను. అది నా ధ్యాన సాధనకు కొంత సహాయం అయ్యింది. మహనీయులవి ఆత్మజ్ఞానులవి ఎన్నో శాస్త్రాలు చదివాను. పూర్వం నేనొక గృహస్తసాధువు ఆశ్రమంలో ఉన్నాను. కాషాయం కట్టిన ప్రతి ఒక్కరు యోగీశ్వరులే అనుకునేవాన్ని ఆ గృహస్త మఠాధిపతులు కాషాయం కట్టిన లౌకికులు ఎప్పుడు లావాదేవీలు డబ్బు మీదే దృష్టి కోట్ల రూపాయలు భక్తులకు టోపీలు పెట్టి పట్టణాలలో చదువుతున్న భార్యా పిల్లలకు బిల్డింగ్‌లు, కార్లు కొనిచ్చేవారు. లారీల బియ్యం అమ్ముకునే వారు వీరేమి నేర్పుతారు నాకని అక్కడ వదిలి వెళ్ళాను. ఎందరో మహనీయులతో యోగ విద్య నేర్చుకొని ఒక చిన్న ఆశ్రమం నిర్మించుకొని అందులో కనీస సౌకర్యాలు కలిగించుకొని గంజినీళ్ళు త్రాగుతూనే 3 సం॥రాలు మౌనంగా తపస్సు చేశాను. తపస్సు, విఘ్నాలు, అనుభూతులు అనేవి, క్రియాయోగం అనే పేజీలలో చూడండి, ఎంతో ఆనందం తన్మయత్వం పొందాను. నిర్వికల్ప సమాధులలో ఎక్కువ గడిపేవాన్ని రాత్రి పగలు అన్ని వేళలలో సాధన చేశాను, యోగంతో కూడిన తపస్సు కనుక కొద్ది కాలంలోనే ఎంతో మేలు జరిగెను. చిన్నప్పుడు 14 సం॥రాలు ఎప్పుడు ధ్యానం చేసేవాడిని కాని 3 సం॥రాలు కఠోర తపస్సు యోగంతో కూడినది కావడంతో అచిరకాలంలోనే ఎంతో గొప్పమేలు ఆత్మ శాంతినిచ్చెను. పూర్వం ఎందరో మోసపు గురువులతో ఏమి తెలియకున్నా అంతా తెలుసు అని నాటకాలాడే గురువుల దగ్గర నా సమయం చాలా వృధా అయ్యెను. వారికెంతో కఠోర సేవ చేసియున్నాను. అది కూడా భగవంతుని సేవగా భావించాను. అందుకే భగవంతుడు నాకు మేలే చేస్తున్నాడు. తర్వాత కాలంలో గురువుల గుర్తించి చేరే వాడిని గురువులకు సేవజేయడం, వారిని

ప్రసన్నులు చేసుకొని వారి వద్ద ఉన్న విద్య నేర్చుకోవడం. నేను తుమ్మెదగా మారాను, అన్ని పూలనుండి తుమ్మెద మకరందం తీసుకుంటుంది. తేనె పెడుతుంది. నేను యోగం, ధ్యానం, జ్ఞానం అందరి గురువుల నుండి గ్రహిస్తు జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ వున్నాను. తెలుగు రాష్ట్రాలలో నాకు యోగ విద్య లభించనందున ఇక్కడ అంతా చెవిలో మంత్రం చేతిలో డబ్బు బాధ గురువులే కేవలం ప్రవచనాలిచ్చే వారు నాకు కనిపించిరి. ఒకరిద్దరు మహాయోగులున్నప్పటికీ వారు మహాబిజీ ఎవ్వరికి విద్య నేర్పే సమయం వారికి చిక్కదు. నిస్వార్థంగా సమయమిచ్చి శిష్యునితో ఏది ఆశించక విద్య నేర్పే గురువులే సద్గురువులు దేశంలో ఇట్టి వారు అరుదు. వీళ్ళు సాక్షాత్తు దైవస్వరూపులే ఇట్టి వారికై నేను 28 రాష్ట్రాలతో పాటు హిమాలయాలు అంతా తిరిగి, గురువుల సేవ జేస్తు విద్య నేర్చుతున్నాను. అందరు నోరు విప్పరు అందులో వారు తపస్సు, మౌనం, యోగం, ధ్యానం (శీలుస్తు) చేస్తు, తన వద్దకొచ్చిన కొత్త సాధకులకు శిక్షణ నిచ్చే గురువులు కూడా కొందరు కలరు. అట్టి గురువులతో మాట్లాడిన సంభాషణలు, వారు చెప్పిన ధ్యాన, యోగ విద్య ఇందులో ఇచ్చాను. చాలా మట్టుకు విద్యని అనుభవంలోకి తెచ్చుకొని సాధన చేసి అనుభవించే బాబాజీ గురు కృపతో ఈ గ్రంథములో ఇచ్చాను. కోటి జన్మల పుణ్యం చేతనే యోగీశ్వరుల దర్శనం జరుగును. సద్గురువు దొరుకుట, మంచి జ్ఞానమైన పుస్తకం దొరుకుట, ధ్యానంలో మనస్సు నిల్పుట, గురువుతో యోగధ్యాన విద్య నేర్చుట, తపస్సు చేయుట, ఆత్మజ్ఞానం పొందుట ఇవ్వన్ని ఒకదానికంటే ఒకటి కోటి రెట్లు గొప్ప, ఎన్నో జన్మల సుకృతం ఉంటే తప్ప లభించవు. అయితే ఇంకా నేను సన్యాసం తీసుకోలేదు. అందుకే నేను గోత్ర సూత్రాలు చెప్పలేను ఇవి రహస్యమైనవి. గురువు ద్వారా పరంపరగా వస్తాయి. ఉత్తర భారత్‌లో వీటికెక్కువ ప్రాధాన్యమిస్తారు. సాధువులను దేవుడివలే చూస్తారు, గౌరవిస్తారు, ఆదరిస్తారు. కాని ఇప్పటికి ఇంకా ఒక మూర్ఖత్వపు చాదస్తముంది. గురుపరంపర సాధువులకే ఎక్కువ ఆదరణ చూపుతారు. ఏ మఠంలో వెళ్ళిన స్వంతంగా బట్టలు ధరించిన వారికి కాని, లేదా ఆది శంకరాచార్య లేదా శన్మత (ఆరుమతాలు) ఆది శంకరులు ఆరు మతాలు స్థాపించి, దీని కంటే వేరైన వారిని జైల్లో పెట్టండి ఇవి శాస్త్ర సమ్మతమైనవని పలికిరి. గురువుచే దీక్ష తీసుకొని గురువు సేవచేసి, గురుపరంపరలో ఉన్న వానితో లోకానికి కీడు జరుగదు. పైగా మేలు జరుగునని చెప్పెను. వారు చెప్పింది చాలా సత్యం. సాంప్రదాయ సాధువు కాని వారిని ఎవ్వరు ఆదరించరు పైగా అగౌరవ పరిచెదరు. యాత్రలో నేను చాలా సమస్యలు ఎదుర్కొంటిని, నాగబాబ ఆశ్రమంలో నేను తిరస్కరింపబడితిని. ధ్యానం చేశాను, గీతపారాయణం చేశాను నేను (అకాడమీ) సంస్థ సాధువుని కాననే తిరస్కరింపబడితిని. మనలో ఎన్ని మంచి గుణాలున్నా కాని కొన్ని చోట్ల సాంప్రదాయానికే ఎక్కువ విలువిస్తారు. పరంపర సాధువుల్లో కూడా దురభ్యాసాలు, గంజాయి లాంటివి త్రాగేవారు కూడా

ఉంటారు. ఆశ్రమ వాసం చేసేవారు క్రమ శిక్షణ కలిగి ఉంటారు. ఎక్కువ బయట తిరిగేవారు కొందరే ఆ పని చేస్తారు. ఎలాగైనా సరే నేను పరంపరలో సన్యసించాలనే కోరిక బలపడెను. ఆహా ఏమి చిత్రం మనలో ఇన్ని సుగుణాలున్నప్పటికి, ఎంతో విద్య ఉన్నప్పటికీ వీరు కించపరుస్తున్నారు. సరే శాస్త్ర మర్యాద అనుసరించి నేను మంచి సద్గురువుతో సన్యాస దీక్ష తీసుకోవాలని ఎంచి హరిద్వార్ కుంభమేళ సమయంలో వెళ్ళాను. పూర్వము కొత్తవారికి బ్రహ్మచర్య, సన్యాస, యోగ దీక్షలు ఇచ్చుటకే కుంభమేళలు ఏర్పాటు చేస్తారు అని సాధువులచే విని హరిద్వార్ కుంభమేళ ఎప్పుడు వస్తుందా అని వేయికళ్ళతో ఎదురు చూస్తున్న ఎందరో నేను నీకు దీక్ష ఇస్తా అని పోటిపడ్డారు. నాకు సేవ చేయి అని అడిగారు. నా దృష్టిలో బట్టలు విప్పి తిరిగినంతలో యోగి అవధూత, జ్ఞాని కాదు, దేశమంతా తిరిగిన అనుభవం ఉపనిషత్తులు, వేదాంతం యోగ శాస్త్రాలు అధ్యయనం చేసియున్నాను. ఎందరో గొప్ప గురువులతో సత్సంగం చేశాను. తపస్సు చేసిన అనుభవం ఉన్నందున వీళ్ళతో కొత్త సాధువులు ఏమి ఎరుగని అమాయకులు చేరుతారు కాని నా లాంటి వారెవరు చేరుతారు అనుకొని తప్పుకొనేవాడిని. చివరికి కుంభమేళలో నేను నిరంజన్ అఖాడమిలో కొన్ని రోజులుండి గురి కుదురక జూనా అఖాడమీలో శ్రీ సూరేశ్వర్ గిరిమహరాజ్‌ని కలసి సాష్టాంగ దండప్రణామాలర్పించాను. కుంభమేళలో4 నెలలు నాకు కఠోరమైన సేవ విధించారు. ఉదయం 3॥గం॥నుండి రాత్రి 10 గం॥ల వరకు సేవ చేసేవాడిని, గురువుగారి ఆశ్రమంలో చాలా మంది నాగబాబలు వచ్చారు. ఆశ్రమానికి మరియు అతిథి సాధువులకు సేవ చేసేవాడిని అక్కడికొచ్చిన సాధువులు నా సేవకు మెచ్చి వారికొచ్చిన విద్యని నాకు నేర్పించేవారు. శివరాత్రి పర్వదినాన 5000 మంది ఒకే రోజు సన్యాస దీక్ష జూనాఖాడ మహామండలేశ్వర్ ఆచార్య శ్రీఅవదేశానందగిరి మహారాజ్ వారి ఆధ్వర్యంలో నేను సన్యసించాను. నాకప్పటికే చాలా పెద్దజడలున్నాయి. అందరికి గుండు చేయించి పిలక కౌపీనం ధరింపజేసి దండకమండలాలిచ్చిరి. పవిత్ర గంగానది తీరంలో ఐదువేలమంది సాధువులను కూర్చోబెట్టి 108నదులలోని తీర్థాలతో, ఆవుపేడతో, భస్మంతో, మట్టితో,పసుపు కుంకుమతో అన్నింటిచే వేద పండితులు మంత్రాలు చదువుచుండగా వాటిచే మాకు స్నానం చేయించిరి. ఏడుతరాల వారికి 49 పిండాలు పెట్టించి మాకు మేము కూడా పిండం పెట్టుకుంటిమి. 3రోజుల కార్యక్రమం సన్యాసదీక్ష అర్ధరాత్రి నీళ్ళలో సగం వరకు గంగలో ఉంచి జపం చేయించి, రాత్రికి విరజాహోమం సన్యాసదీక్ష యజ్ఞం చేయించిరి తెల్లవార్లు అర్ధరాత్రి నది వద్దకు తీసుకవెళ్ళి కౌపీనం నదిలో వదలి దండక మండలాలు వదలి గురువు దగ్గర దిగంబరంగా రెండు చేతులు జోడించి ఉండగ గురు దేవులు పిలక కత్తరించి నదిలో మూడు మునుగులు మనిగిరమ్మని పిలిచి చేతిలో కాషాయం వస్త్రాలు ఇచ్చారు. ఎవ్వరి గురువు వారికి వస్త్రాలు సమర్పిస్తారు. మళ్ళీ హోమం పూర్ణాహుతి

చేసి ఉదయం ఆచార్యజీ, మహావాక్య మరియు సన్యాసమంత్రోపదేశం, ఉపదేశం, మహావాక్య విచారణ తర్వాత పేజీల్లో చూడండి గురుపరంపరని చెప్పుతారు. సన్యాసదీక్షలో నేను ఆదిశంకరుల పరంపర, యోగదీక్షలో బాబాజి పరంపరలో ఉన్నాను. ఆదిశంకరులు బాబాజి దగ్గర క్రియా యోగదీక్ష తీసుకున్నారు. గోవిందగౌడ పాదుల దగ్గర సన్యసించారు. బాబాజి సన్యాసానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత మివ్వరు అందుకే గృహస్థులైన లాహిరిజీని శిష్యుడిగా ఎంచుకున్నారు. గృహస్తులే ఎక్కువగా ఉన్నారు కనుక నీవు నీ ఇష్టమైన వృత్తి చేస్తూ పవిత్రంగా ఉంటూ క్రియచేయి ముక్తి లభిస్తుంది క్రియ చేయనిచో సన్యాసికైనా ముక్తి రాదు అనేది బాబాజీ ఆశయం. తర్వాత లాహిరి మహాశయ శిష్యులు గురువు బ్రహ్మలీనులైన తర్వాత ఆదిశంకరాచార్య పరంపరలో సన్యసించారు. శ్రీ గణేష్ గిరి మహరాజ్ నుండి పూర్ణంగిరి మహారాజ్ నుండి జగదీష్గిరి మహారాజ్నుండి శ్రీ దిగంబర సురేశ్వర్గిరి మహారాజ్ దిగంబర నాగబాబగారి వద్ద ఆదిశంకరాచార్య పరంపరలో నేను సన్యసించాను. ఆదిశంకరులు భారతదేశమంతా సంచరించి నాలుగు మూలల్లో నాలుగు మఠాలు నిర్మించారు. తూర్పున ఒరిస్సాలో జగన్నాథపురిలో గోవర్ధన మఠము అనగా ఆశ్రమము, పడమటన గుజరాత్ ద్వారకలో శారదామఠము, దక్షిణం కర్నాటక శృంగేరిలో శృంగేరి పీఠం, ఉత్తరంలో బద్రీనాథ్లో జ్యోతిర్మఠము నిర్మించి జైనుల బౌద్ధుల దుర్మార్గాన్ని తరిమి అంటే వారు మన దేవాలయాలు పడగొట్టుట, సన్యాసిగా ఉండి అధర్మకార్యాలు జేస్తున్నవారిని చైనా, టిబెట్లోకి తరిమించారు. నాలుగు మఠాలు నలుగురి శిష్యులకి అప్పగించి అద్వైతమతము స్థాపించిరి. జీవుడే దేవుడు అని వారి సమ్మతము, ఇది శాస్త్ర సమ్మతము అయినందున ఆ కాలంలో 6 మతాలు స్థాపించి వేరే మతం లేకుండా జేసిరి. గురుపరంపరలోని కొన్ని రహస్యాలు ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. పరంపర: ఆది శంకరాచార్య పరంపర, మడి: తేరాహ్మడి, నాథి: దుర్గానాథి, మతము: అద్వైతమతము, పరివార్: మీర్జాపూర్పరివార్, నామం: గిరినామం, గోత్రం: బృగు మహర్షి గోత్రం, దేవత: బద్రి నారాయణ్ భగవాన్, దేవి: పూర్ణంగిరి మాతదేవి, నది: అలకనందననది (గంగ), వేదం: అదర్వణ వేదం, మహావాక్యం: అయమాత్మ బ్రహ్మ, శాస్త్రం: గీతాశాస్త్రం, దిశ: ఉత్తర దిశ, మఠం: జ్యోతిర్మఠం, ఆచార్య: తోటకాచార్య, అఖాడ: జూనాదత్త అఖాడ (సంస్థ), ప్రస్తుత ఆచార్య: అవదేశానందగిరి మహరాజ్, వేషము: సన్యాసము, నాగబాబ: బర్ఫానినాగబాబ, ఇందులో ఎన్నో రహస్యాలుండును. నాలుగు మఠాలకు గోత్ర సూత్రాలు వేరు వేరుగా ఉండును. నా సాంప్రదాయంలోని కొన్నింటినే ఇచ్చాను. నా గురుదేవులు నాకు చెప్పిన పరంపర ఇది. దేశ నలుమూలల్లో 4 మఠాలలో, ఆ ప్రదేశం వారు ఆ మఠం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక లాభం పొందుతారు. ఆ నాడు ప్రయాణ సౌకర్యాలు లేనందున, ఆయా ప్రాంతం, స్వాములు చుట్టూ ప్రాంతాలకు ఆధ్యాత్మిక లాభము చేకూర్చుటకు ఆది శంకరులు నాలుగు మఠాలు నిర్మించారు. కాని ఇప్పుడు ఎవరెక్కడైన దీక్షలు పొందవచ్చును. సన్యాసం

కేవలం గుర్తింపుకే కాని సాధనతోనే ముక్తి లభించును. ఇతను డాక్టర్, ఇతను పోలీసు, ఇతను సన్యాసి అని తెలుసుటతో సాధనలో బిక్ష త్వరగా లభించును. అన్నీ వదిలాము కాబట్టి సాధన నిరాటంకంగా సాగును.

మౌనంగా నిరాహారిగా 12 సం॥రాలు స్వరంగ ఐస్ గుహలో తపస్సు చేసిన యోగి

హరిద్వార్ కుంబమేళలో జూనా అఖాడలోని జటాగిరిబాబని నీల్‌దారలోని వారి కుటీరంలో దర్శించితిని. సాష్టాంగ ప్రణామాలర్పించి బాబాజీతో సంభాశించాను. బాబాజీ చుట్టూ నలుగురు సాధకులు కూర్చొని సంభాశిస్తున్నారు. బాబాజీ గురించి, స్వయంగా అడిగి తెలుసుకోవాలని ఆశిస్తున్నాను. బాబాజీ మీరు 12సం॥లు బద్రినాథ్‌లోని మహారణ్యంలోపల, సాధన చేసినారు అని అందరు చెపుతుంటే విని తమరిని దర్శించాలనే కోరికతో వచ్చాను. కొన్ని సందేహాలడుగొచ్చా? అని తెలుపగా అడుగు నాయన అనిరి.

ప్ర:- బద్రినాథ్‌లో 6 నెలలే గేట్లు ఓపెన్ చేస్తారు, 6 నెలలు విపరీతమైన కొండల రాశు లవలె మంచు (ఐస్) పడును. మీరెలా ఉన్నారు?

జ:- నేను మహారణ్యంలో పెద్ద కొండకు స్వరంగా గుహకలదు. 2 కి॥లు స్వరంగం కలదు. చిన్న ఇరుకైన దారి, వెళ్ళేటప్పుడు మూతకు ఒక పెద్ద బండరాయి వేసి లోపలకు, వెళ్ళి సాధనలో నిమగ్నమైనాను. ఆ పర్వత మంతా (ఐస్) మంచుచే కప్పబడినా, 6 నెలలు యాత్ర గేట్లు బంద్ అయినా యాత్రికులతో నాకు సంబంధం ఉండదు. ఎవ్వరు అంత లోపలి అరణ్యంకురారు. నేను నిరాహారిని గనుక బయటికి రావలసిన అవసరం నాకు రాలేదు. నిరాహారులకు, మలమూత్ర విసర్జనలుండవు. నా గురువుకు ఎంతో సేవజేసి యోగవిద్యలో ప్రావీణ్యం పొందాను. తర్వాత నా గురువు ఆశీర్వాదం పొంది తపస్సుకు వచ్చాను. నేను దిగంబరుని నిరాహారిని వైరాగ్యపరుని కనుక లోకంతో నాకు పనిలేదు. యోగవిద్యలో ప్రావీణ్యం ఉన్నందున ఎంతటి ఎండ, చలి, వర్షం, శీతలమైనా నా శరీరం భరించును. అందుకే 12 సంవత్సరాలు ఏకదాటిగా స్వరంగగుహలో తపస్సు చేశానని జటాపురి బాబ చెప్పిరి.

ప్ర:- బాబ అంతటి భయంకర, చీకటి గుహ, మొత్తం ఐస్‌తో కప్పబడిన భయంకర, స్వరంగ గుహ ప్రాణాంతకంగా ఉండి, కనీసం శ్వాస ఆడని గుహలో మీకు భయం కలగలేదా, ఎలా భరించారు అంతకాలము?

జ:- మనస్సు ఉంటేనే సుఖదు:ఖాలు, మనస్సు దాటిన వారికి అవి ఉండవు. యోగి మనోలయం చేయగలిగితే ప్రపంచం అంతా లయమవును. మనస్సుంటే కదా భయం మనస్సుదాటి పరమాత్మలో లయం అయిన వారికి నమస్త భయాలు, దు:ఖాలు పోవును. ఈ స్థితి రావాలంటే తీవ్ర వైరాగ్యం ఉండాలి. మొదలు మనస్సు ప్రపంచ ఆకర్షణల వైపు

లాగుతుంది. మరణభయం సృష్టిస్తుంది. అప్పుడు తీవ్రసాధనలు చేస్తుంటే మనస్సు వశమవును. మరణమంటే దేనికి భయం పాత వస్త్రాలు వదిలి కొత్త వస్త్రాలు ధరించుటకు ఏమి బాధ, ప్రారబ్ధం ఉన్నంత వరకు ఈశ్వరుడే దేహం కాపాడు గాక అని దేహంపై అభిమానం యోగులు వదిలెదరు. అలాగే పాత వృద్ధ శరీరం వదిలి కొత్త శరీరము ధరించుటకు ఏమి బాధ. ఎల్లప్పుడు నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉండేవాడిని. అందుకే అన్ని సం॥రాలు ఉన్నాను.

ప్ర:- మానవ జన్మలో మరణిస్తే తిరిగి మనుష్య జన్మమే వచ్చునా?

జ:- పుణ్యంచేత దేవతలుగా, పాపంచేత క్రిమి కీటక పశుపక్షులుగా, కొంత పాపపుణ్యములచే మానవ జన్మ అందుకే ఎవ్వరికైన మానవ జన్మెత్తాక సుఖ దు:ఖాలుండును. ఈ ఆత్మ అణువు కంటే సూక్ష్మం ఎంత చిన్న దేహమైనా, ఎంత పెద్ద శరీరంలోకైనా ప్రవేశించును, ధరించును. వారి వారి కర్మాను సారంగా జన్మలుండును.

ప్ర:- మనస్సు నిలుపక చేసే ధ్యానంతో లాభం ఉండునా?

జ:- ఏయే విషయాలపైకి మనస్సు వెళ్ళునో వచ్చే జన్మలో ఆయా కోరికలన్నీ అనుభవించి నెరవేర్చుకోని తిరిగి ధ్యానయోగంపై ఆకర్షితుడై తీవ్ర సాధన చేసును. సాధన చేసేవాడు చెడడు, కాని మనస్సు నిలిపి చేసే ధ్యానం అనంతఫలమిచ్చును.

ప్ర:- తీవ్రసాధన చేసే సాధకుడు సాధన పూర్తిగాక మునుపే దేహం చాలిస్తే?

జ:- వచ్చే జన్మలో పూర్వ జన్మపుణ్యంచే చిన్న నాటి నుండి గురువుల వెతికి విద్యనేర్చి, యోగధ్యానంలో ప్రావీణ్యం పొంది తీవ్రసాధన చేసి ముక్తిపొందెదరు. ధ్యానము ఏ కొంచెము చేసిన చెడరు. పైగా ఎన్నో జన్మల పాపములు తొలగును. ఈ జన్మలో చేసిన పుణ్యము గాని, ధ్యానముగాని వచ్చే జన్మలోకి వెంటవచ్చును. ఒక విద్యాలయంలో కొంత చదివిన పై చదువులు పై విద్యాలయాలలో చదివినట్టుగా.

ప్ర:- బాబా మీరు బ్రహ్మవిద్య బాగా చదివారు అన్నారు. మీ వద్ద విద్యా తపస్సులు రెండు ఉన్నాయి కనుక అష్టాంగ యోగముని సవివరంగా తెలుపండి?

జ:- యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి 8 కలిపి అష్టాంగ యోగము యమము.

అహింసా: ఏ జీవికి మనస్సుతో, కర్మతో, మాటలతో హింస బాధ కలుగుకుండా జీవించుట.

సత్యము: మనస్సులో, కర్మలో, మాటలో సత్యమునే పలుకుట, ధర్మమైన పనులు మాత్రమే చేయుట అధర్మ కార్యాలు వదులుట.

అస్తేయం: ఇతరుల వస్తువులని, ఆస్తుల, పదవులను వారికి తెలియకుండా తీసుకొనుట చేయరాదు.

బ్రహ్మచర్యము: మనసా, వాచా, కర్మణా, విషయ వాసనలు తలువకుండుటా, బ్రహ్మచారులైతే

పవిత్ర జీవనం గడుపుట. గృహస్తులు ఋతు సమయంలో కలిసి మిగిలిన రోజులలో పవిత్ర జీవితం గడుపుట. బ్రహ్మలో ఎప్పుడు మనస్సుంచిన వాడే బ్రహ్మచారి అట్టి వానికి అన్నీ ఇంద్రియాలు ఆధీనంలో ఉండును. అపరిగ్రహము: అవసరానికి మించి దేనిని తీసుకోకుండుట, ఎప్పుడు ఆచరించదగినవి. అహింసా, సత్యము, ఆస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము. అపరిగ్రహము ఐదు యమము అనబడును.

సౌచము: శుచి శుభ్రత పాటించాలి. సోమరితనం విడువాలి మనస్సుని పవిత్రంగా ఉంచాలి.

సంతోషము: దొరికిన దానితో ఉన్నదానితో సంతోషంగా ఉండాలి.

తపస్సు: ఆత్మ ప్రాప్తికై నిరంతరం పరితపించుటే నిజమైన తపస్సు. కొన్ని కఠోరనియమాలతో శరీరం, మనస్సుతో తపించుట కూడా తపస్సు.

స్వాధ్యాయము: వేదాంతం, ఉపనిషత్తులు చదువుట, జపం, వీటిని కాక స్వా అనగా ఆత్మ ఆత్మ విచారణ కూడా స్వాధ్యాయము అనబడును.

ఈశ్వర ప్రణిదానము: ఈశ్వరునికి శరణాగతుడైనప్పుడే ఆధ్యాత్మిక లాభం పొందుతాము. ఎల్లప్పుడు ఆత్మ ధ్యానంలో ఉండుట. శౌచము, సంతోషము, తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిదానము ఈ ఐదు నియమము అనబడును. బిల్డింగ్‌కు పిల్లర్స్‌లాంటివి యమనియమాలు ఇవి ఉంటేనే సాధన అనే బిల్డింగ్ ఎన్ని అంతస్తులైన నిర్మించవచ్చును. ఇవి లేనిదే సాధన అనే భవనం నిలువదు. ఈ యమ నియమాలతో పాపం తొలగి పుణ్యం సంపాదించాక ఆసనాలతో శరీరం ఆరోగ్యంగా సాధనకు అనుకూలంగా ధృడంగా చేయాలి. ప్రాణయామతో నాడి శుద్ధి ఆసనసిద్ధి కలిగించాలి. మనస్సు మలినం తొలగించి ఆత్మలో లయం చేయాలి. శ్వాసే మనస్సు మనస్సే శ్వాస గనుక శ్వాసని లయం చేసిన మనస్సు లయమవును. ప్రత్యాహారము అనగా తాబేలు తన అవయవాలను అపాయము, జరిగే సమయంలో లేదా అనవసర సమయంలో తనడిప్ప మధ్యలోకి అన్నీ అవయవాలు లాగి మధ్యలో ఉంచుతుంది. యోగి కూడా తన ఇంద్రియాల నన్నింటిని, కల్లు, ముక్కు, చెవులు, నోరు అన్నింటిని ఆయా విషయాల నుండి మల్లించి, ఆత్మలో లయంచేయుటని ప్రత్యాహారమందురు. ధారణ: మనస్సు ఏదైన ఒకే వస్తువుపై ఆత్మ వస్తువుపై ఏకాగ్రత చేయుట ధారణ అందురు. ధ్యానము: గాలిలేనిచోట దీపపు శిఖ కదలక నిశ్చలంగా ఉన్నట్టుగా, చిత్తం చలించక నిశ్చలంగా ఆత్మలో నిలుచుట ధ్యాన మందురు. సమాధి: ఏ వస్తువుని ధ్యానిస్తున్నామో అదే ఆకారంగా మారుట నీటి నుండి వచ్చిన ఉప్పు నీటిలో కరిగి నీళ్లలాగ మారినట్టుగా ఆత్మ ధ్యానము చేస్తు ఆత్మే పరమాత్మగా మారిపోవుట సమాధి అందురు.

ప్ర:- హఠయోగము, రాజయోగము, మంత్రయోగము, లయయోగమనగానేమి?

జ:- హఠయోగమనగా: ఆసనము హఠముజేసి అంటే కఠినంగా శ్రమించైన శరీరంను ఆధీనములో ఉంచుకొనుటకు ఉపకరించే ఆసనాలని హఠయోగమందురు. హఠాలను కలుపుట, చంద్రసూర్య నాడులను ఏకం చేయుట ఈ హఠయోగ అర్థము.

రాజయోగము: మననాత్ జాయతే మంత్రం మననం చేయదగినది మంత్రము జపంతో నాస్తి పాతకం అన్నీ యోగములలో మనస్సు ఆధీనంలో ఉంచే యోగము రాజులాంటిది. అదే ప్రాణయామము ప్రాణయామతో మనస్సును ఆధీనపర్చుటే మనస్సును లయము జేయునదే రాజయోగము.

మంత్రయోగము: జపంతో పాపముల తొలగించి, మంత్రంను వాక్కుతో, పెదవులతో ప్రారంభంలో జపం చేస్తు చివరికి మానసికంగా జపం మారి, ధ్యానములో మనస్సును ఉంచును.

లయయోగము: నిరంతర ధ్యానం చేసే యోగికి మనస్సు ఆత్మధ్యానంలో నిమగ్నమవును. మొదట ఏదో ఒక వస్తువును ఆధారం చేసుకొనును. నిరంతర ధ్యానంలో యోగికి హృదయంలో అనాహత నాదం పుట్టును. ఆ నాదంలో మనస్సును, మనస్సనే పామును నాదస్వరమనే ఓం నాదంలో లయం చేయుటే లయ యోగము ఓం నాదంలో మనస్సు లయం చెంది, ఆత్మకారంగా మారును. దీనినే లయయోగమన్నా సమాధి యోగమన్నా ఒక్కటే.

ప్ర:- సమాధి ఎన్ని రకాలు అవిఏవి?

జ:- సమాధి రెండు రకాలు, ఒకటి సవికల్ప సమాది, రెండోది నిర్వికల్ప సమాధి. సవికల్ప సమాధిలో యోగికి మనస్సుండును కనుక గొప్ప అనుభూతులు పొంది బ్రహ్మానందము అనుభవించును. నిర్వికల్ప సమాధిలో మనస్సులయం అవును. కనుక అవ్యక్తస్థితి, ప్రపంచాతీత స్థితిలో పరమాత్మాకారంగా ఉండును.

ప్ర:- సప్త జ్ఞానభూమికలు అనగానేమి అవి ఏవి?

జ:- శుభేచ్ఛ, విచారణ, తనుమానస, సత్వాపత్తి, అసంసక్తి, పదార్థభావన, తురీయము, ఈ ఏడు కలిపి సప్త జ్ఞాన భూమికలు అంటారు. శుభేచ్ఛ: శుభమైన స్వేచ్ఛ ఉన్నప్పుడే ధ్యానం యోగం వైపురాగలడు. విచారణ నేనెవడను ఎక్కడి నుండి వచ్చాను ఎక్కడికి వెళ్ళాలి, జీవనం ఏమిటి మరణమేమిటి ఏది ఆత్మ ఏది శరీరం ఇలా విచారణ సాగాలి. అప్పుడు మనస్సు సూక్ష్మంగా మారును. తనుమానస అందురు. అప్పుడు ఆత్మలోనే శాంతి ఆనందం లభించును. సత్వాపత్తి అందురు. ఆత్మానందంలో ఉన్న మనస్సు దేనిని కోరదు. దీనినే ఆసంసక్తి అందురు. పదార్థ భావన అప్పుడే నిజమైన ఆత్మ విచారణ జరుగును. ఆత్మలోనే నిరంతరం మనస్సు తృప్తి చెందును. దీనిని పదార్థభావన అందురు. తురీయము: ఆయాత్మలో మనస్సు పూర్తిగా విలీనమైపోవును. దీనినే తురియావస్త అందురు. తురియాతీతము పరబ్రహ్మమే అయ్యి ఉన్నది.

ప్ర:- సాధన చతుష్టయం అనగానేమి అవి ఏవి?

జ:- 1) నిత్యానిత్య వస్తువివేకము, ఏది నిత్యము ఏది అనిత్యము శరీరం అనిత్యం ఆత్మనిత్యం, ప్రపంచం అనిత్యం, పరమాత్మ నిత్యం అని విచారించుటే. 2) ఇహమంత్రార్థ పలభోగ విరాగము, ఈ లోకభోగముల పైననే గాక 3 లోకాల భోగాలపైన ఏ మాత్రం ఆశ లేకుండుటే. 3) సాధన శట్ సంపత్తి : అనగా ఇవి ఆరు కలవు, 1) శమము బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహం, ఓర్పు కలిగి ఉండుట 2) దమము అంతరింద్రియ నిగ్రహము మనస్సుని వశంలో ఉంచుకొనుట 3) ఉపరతి, మనస్సు బాహ్యవస్తువుల దేనిని కోరకుండుట 4) తితీక్ష: ఎవ్వరిపై ప్రతీకార చర్య చేయకుండా పైగా సర్వ దుఖములను సహించుట, 5) శ్రద్ధ, శాస్త్రముపై గురువాక్యములపై సాధనపై మంచి శ్రద్ధ కలిగి ఉండుట 6) బుద్ధిని ఆత్మలో ఎల్లప్పుడు సమాధానపరిచి నిలుపుటే సమాధానం ఈ ఆరుకలిపి సాధన షట్ సంపత్తి 4) నాల్గవది ముముక్షత్వము, మోక్షము గావలెనని తీవ్ర కోరికచే ఆత్మనిష్టలో ఎళ్లవేలల నిలిచి, బుద్ధి కుశలతచే ఆత్మకాని విషయాలపై మనస్సు వెళ్ళకుండుటే ముముక్షత్వము.

ప్ర:- సాంఖ్య శాస్త్రము, పంచవింశతి తత్వాలు, పంచీకరణము అనగా నేమి వీటిని విచారిస్తే లాభమేమి?

జ:- సంఖ్యతో కూడినదే సాంఖ్యా శాస్త్రము, పంచవింశతి తత్వాలు అనగా 25 తత్వాలు, వీటిని బాగించి తెలుసుకోవడమే పంచీకరణము. 5 కర్మేంద్రియాలు, 5 జ్ఞానేంద్రియాలు, 5 పంచప్రాణములు, 5 పంచకోశములు, అంతకరణములు నాలుగు 1) మనస్సు 2) బుద్ధి 3) చిత్తం 4) అహంకారం ఇవి అన్ని నేను కాను అని ఒక్కొక్కటి తీసివేసి వీటి కావల ఇంద్రియాల కంటే మనస్సు కంటే బుద్ధి బుద్ధికావల ఉన్నదే నా సస్వరూపం అని ఆత్మలో నిల్చుటే దీని విచారణకు లాభము.

ప్ర:- కొందరు 24 తత్వాలు అని, కొందరు 34 తత్వాలని, కొందరు 96 తత్వాలని, కొందరు 108 తత్వాలని చెప్పుతారు కదా?

జ:- ఒక చెట్టులో మానుకొమ్మలు అని లెక్కించుట 25 తత్వాలు లెక్కించుటకు అర్థం ఈ మాత్రం చాలు. ఇంకా ఆ చెట్టు, వేళ్ళు మానుకొమ్మలు ఆకులు లెక్కించే కొలది తత్వాలు పెరుగును. తెలివైన వారు 24 తత్వాలు విచారించి 25వ ఆత్మతత్వంలో నిలిచిన చాలును.

ప్ర:- ఆత్మ అనగానేమి?

జ:- పుట్టుక చావు లేనిది, పెరగటం తరగటం, ఆకలి దూపలు లేనిది ఇవన్నీ శరీర ధర్మాలు, ప్రపంచం మొత్తం కదిలిన ఆత్మ అచలం కదలనిది. శరీరాలు కదిలిన ఆత్మ నిశ్చలంగా ఉండును. ఇది స్థూలాని కంటే స్థూలం అణువు కంటే సూక్ష్మం స్థూల సూక్ష్మ, కారణ కావల మహాకారణ కావల ఉండే చైతన్య స్థితి. పాలు కనిపించును వెన్న కనిపించదు.

ఈ ఆత్మ అనుభూతికే అందుతుంది.

ప్ర:- సృష్టి ఎలా ఏర్పడింది?

జ:- 100% నిశ్చల పరమాత్మలో 1 శాతం, చంచలం కలిగి ఆ 99%లోనే ఉంది. గీతలో (ఏకాంశేన స్థితోజగత్) నాలోని ఒక్క అంశంతోనే జగత్ అంతా సృష్టి జరిగింది. సముద్రంలో సుడి కలిగి ఆ సముద్రం మధ్యలోనే ఉన్నట్టుగా, ఆ ఒక్క శాతంతోనే పంచభూతాలు, ప్రపంచం 84 లక్షల జీవరాశులు సృష్టి మొత్తం జరిగెను. సముద్రం ఆవిరై మేఘాలై వర్షించి, తిరిగి సముద్రాన్నే చేరినట్టు (సర్వజీవరాశులు అగ్నిలో మినుగురుల వలె పుట్టెను). సముద్రం నీరే వర్షం రూపంలో సముద్రంలో కలిసి సముద్రమైనట్టు పరమాత్మ నుండి వచ్చిన జీవులు తిరిగి పరమాత్మలోనే లయమవును. సృష్టికి పూర్వం శరీరాలు లేవు మధ్యలో వచ్చాయి, తిరిగి లయమవుతాయి, పుట్టిన దానికి చావు తప్పదు, కనిపించేదంతా నశించునదే కనిపించనిదే సత్యం, కరెంటు తీగలో కరెంటు పాలలో వెన్న కనిపించకపోయిన చేయవలసిన క్రియలు చేస్తే కనిపించును. అలాగే పరమాత్మ సూక్ష్మము గనుక సూక్ష్మదృష్టికి అతీంద్రియులైన యోగులకు అనుభూతమవును. సృష్టి, స్థితి, లయం, నీటిలో బుడగలు నీటిలో కలిసినట్టు అన్నీ పరమాత్మలోనే జరుగును.

ప్ర:- మహావాక్యములు అనగానేమి అవి ఏవి?

జ:- నాలుగు వేదాలలో నాలుగు మహావాక్యములు కలవు. తత్వమసి: గురువు శిష్యునికి తత్ అనగా ఆ పరమాత్మతత్వం నీవు అసి అనగా అయి ఉన్నావు. అనగా నీవు ఈ మాంసపిండంతో కూడిన శరీరమువుగావు ఆ పరమాత్మ స్వరూపానివే అయివున్నావని అర్హత కలిగిన శిష్యుడికి ఉపదేశిస్తే అతను ఆ స్థాయివాడు కనుక గ్రహించును.

అహం బ్రహ్మాస్మి: ధ్యానయోగి అయిన శిష్యుడు గురువు వాక్యాన్ని శాస్త్రాన్ని బాగా విచారిస్తు నిరంతర ధ్యానం చేస్తుండగా కొంత కాలానికి సస్వరూప దర్శనం కలగడంతో నేను ఆ పరమాత్మ స్వరూపాన్నే అనేది అనుభవంలోకి వచ్చును.

ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ: అప్పుడు ఆ ధ్యానయోగి ప్రతి జీవిలో ఆత్మనిచూసే ఏ ప్రజ్ఞ గలదో ఆ ప్రజ్ఞనే బ్రహ్మము.

అయమాత్మ బ్రహ్మ: ఆ యోగీశ్వరుడు అప్పటి నుండి ప్రతి జీవి బ్రహ్మ పదార్థమే అన్నీ ఆత్మలు బ్రహ్మమే అని చూచును అని జతాగిరీజి ఎంతో ఓర్పుతో ఎన్నో క్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పిరి. వారికి ధన్యవాదములు తెలిపి రాత్రికి గురుదేవుల దేరాకి చేరుకుంటిని.

విద్యా తపస్సులతోనే ఆత్మని అనుభవ పూర్వకంగా తెలియవచ్చును

ఉత్తర కాశిలో తపస్సు చేసుకుంటూ ఉన్న విష్ణు దేవానంద సరస్వతి స్వామి హరిద్వార్ కుంభమేళలలో ఎందరో శిష్యులకు సన్యాస దీక్షలిస్తున్న సమయంలో వారిని ఎన్నో ప్రశ్నలు అడిగి తెలుసుకుంటిమి. వారు వేదాంతాచార్య మరియు తపసంపన్నులు నా ప్రశ్నలకు వారి జవాబులు.

ప్ర:- సన్యాసం దేనికి తీసుకోవాలి?

జ:- సమస్త భౌతిక బంధనాల నుండి బయటపడుటకు సమాజంలోని అన్నీ బంధాలను సన్యసించి (వదిలి) త్యాగం చేసి బయట పడిన వారికి ధ్యేయం పరమాత్మ ప్రాప్తి ఒక్కటే ఉండును. ఆత్మ ప్రాప్తి లభించాక అన్నింట్లో ఉన్నా కూడా ఏది బంధించదు.

ప్ర:- ఆత్మ ప్రాప్తికి సాధకుడి ప్రయత్నం ఎంత వరకు ఉపకరించును?

జ:- ఎవరి ఆకలికి వారే అన్నం తినాలి, ఎవరి రోగానికి వారే ఔషధం తినాలి. ప్రయత్నం లేకుండా ఏది లభించదు. ఎవరి ముక్తికి వారే సాధన చేయాలి. ఒకరిది ఒకరికి రాదు.

ప్ర:- సాధకుడికి ఆత్మధ్యానం కాకుండా ఇతర విద్యలు ఉపయోగపడునా?

జ:- ఎన్ని విద్యలు నేర్చిన భోజనం పెట్టే విద్యలు సుఖ సౌకర్యాలకు మాత్రమే అవి ముక్తి నివ్వలేవు. అజ్ఞానమనే పాము కాటుకు బ్రహ్మ జ్ఞానమనే ఔషధమే నయం చేయును. భూమండలం జయించక రాజును నేను అంటే వృధా మాటలు అన్నీ ఇంద్రియాలను లోబర్చుకొని ఉండాలి. కాని ఊరకే అహంబ్రహ్మాస్మి నేనే బ్రహ్మను అంటే లాభం లేదు. సద్గురునితో సాధన నేర్చి సాధించాలి. ప్రపంచంలోని అన్ని వస్తువులపై వైరాగ్యం కలిగి ఉండాలి. దేనిపై ఆశ లేకుండా ఉండాలి. పంచ భూతాలతో ఏర్పడినదే స్థూల శరీరం. ఇది అశాశ్వతమైనది విషము కలిపిన పరమాన్నము తినేటప్పుడు తీపిగా ఉన్నా శరీరానికి హాని చేయును. ప్రాపంచిక సుఖాలు ప్రారంభంలో సుఖంగా తోచిన దు:ఖ కారకాలు, సుఖమైనది ఆత్మధ్యానం. ఇది అన్నీ కాలాలలో సుఖాన్నిచ్చును. శరీరంపై, సంసారం పై ఆశలతో మునిగిన వారికి ముక్తిలేదు. వాటిపై ఆసక్తి విడువాలి. జీవుడికి ఇల్లులాంటిదే శరీరము. పది ఇంద్రియాలతో కూడి ఉంది. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం నాలుగు కలిపి అంతకరణం, పంచప్రాణాలు కలిసి వుంది. ఇవి శరీరము ఆత్మకాజాలవు. ఉన్నది లేనట్టుగా లేనిది ఉన్నట్లుగా చూపించునదే మాయ మూడు గుణాలుగా మారింది. తమోగుణం : ఇది సోమరితనంతో కూడినది, వీరికి దుర్గంధమైనవి, అసహ్యమైనవి ఇష్టంగా ఉండును. ఏదైన మంచిది చెడ్డగా చెడ్డది మంచిగా వీరికి కనిపించును. రజోగుణం : అహంకారంతో కూడినది అన్నింట్లో అతిగా ప్రవర్తన ఉండును, తమో, రజో గుణాలు సంసారంలో బంధించును.

కొంత అభిమానం కలిగి ఉండుట సత్వగుణంలో ఉండును. విశుద్ధ సత్వ గుణంలో ఆత్మ శాంతి కలిగి ఉండుటచే సమస్త అభిమానములు దూరమవును. ఆత్మ ద్వారా అన్నీ చూడగలం కాని అన్నీ వస్తువుల ద్వారా ఆత్మని చూడలేము. మూడు కాలాలలో ఆత్మ ఉన్నది, ఆత్మకాని దాన్ని ఆత్మగా భావించునదే అధ్యాస దోషం అందురు. ఇది అజ్ఞానముతో కూడినది. ఇది పంచకోశాలను విచారించి, పంచకోశాలను శుద్ధి చేసుకున్నా ఇది పోవును.

ప్ర:- పంచకోశములు వివరించండి?

జ:- శరీరంలో ఐదు కోశాలు అనగా కత్తికి వరలాగా ఉండును. ఈ ఐదు కోశాలు మొదటిది అన్నమయ కోశం అన్నంతో పోషించబడును, అన్నం లేకున్నా కృషించును. రక్తం, మాంసం, ఎముకలతో కూడిన స్థూల దేహం జన్మకు ముందులేదు. మరణించిన తర్వాత లేదు ఇది ఆత్మ కాజాలదు. కర్మేంద్రియాలతో కూడిన ప్రాణమే ప్రాణమయకోశం. లోపలికి వెలుపలికి వచ్చుచు పరతంత్రమైనది. తన ఇష్టం, అయిష్టం ఎరుగదు. ఇది కూడా ఆత్మ కాజాలదు. ఆహార నియమం, ఆసనాధుల వలన అన్నమయ కోశం స్థూల శరీరం శుద్ధి అవును. ప్రాణయామ కర్మతో ప్రాణమయ కోషం శుద్ధి అవును. మనోమయ కోశం ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు మనస్సుతో కూడినవే. మనోమయ కోశం మనస్సే సమస్త బంధాలకు కారణం. ఇది శుద్ధమయితే ముక్తికి కారణం. నిద్రలో మనస్సు లేదు లీనమవును, జగమంతా మనస్సు కల్పననే. ఇది ఆత్మ కాజాలదు. వివేకం, వైరాగ్యం నిరంతర సాధనతో మనస్సు శుద్ధమవును. విజ్ఞానమయకోశము జ్ఞానేంద్రియములతో కార్యములో ఉండి నేను కర్తననునదే విజ్ఞానమయకోశం, ఆనందంతో కూడినదే ఆనంద మయకోశం, ఆనందం 4వది ఇందులో కూడా ఇష్ట వస్తు లభిస్తే ఆనందం అయిష్ట వస్తువులపై ద్వేషం ఉండును. నిరంతర సాధనతో మనస్సును దాటిన విజ్ఞామయ కోశంలో బుద్ధి ఉండును. నిరంతర సాధనతో పంచకోశములను బాగా విచారించి ఎల్లప్పుడు ఆత్మధ్యానంలో నిలిచిన వారికి అచిరకాలంలోనే పంచకోశముల ఆవరణ తొలగి కోటి సూర్య ప్రకాశమైన ఆత్మ ప్రకాశం గోచరించును. అప్పుడు సమస్త బంధాలు తొలగి ఆత్మలో ఆత్మద్వారానే యోగి తృప్తి చెందును. వేరే ఏది కోరడు ఇట్టి వారికే ముక్తి లభించును అని స్వామీజీ చక్కగా వివరించిరి.

ఆహారం కలిగించే మార్పు, రక్తంలోని డిఎన్ఏ చేసే పని

మా ప్రక్కనే గొప్ప త్యాగి అయిన తపస్సంపన్నుడు ఉన్నాడు. యువ సన్యాసి అతను చాలా చంచలంగాను ఉండి, జోలెనిండ డబ్బు ప్రోగు చేశాడు. తపస్వీబాబ అనే యోగి ఇలా అన్నారు. ఒకప్పుడు ఈ యువ సాధువు గొప్పత్యాగి చేతితో డబ్బు తాకడు చేతిలోనే బిక్ష తినేవాడు. ఇతని శరీరంలో రక్తం తగ్గినందున నేనే దగ్గరుండి కొత్తరక్తం ఎక్కించడంతో ఇతనిలో డబ్బుపై ఆశ మరియు చెంచల స్వభావముగా మారాడు. ఇది రక్తంలోని డి.ఎన్.ఎ. సమస్య ఇతరుల రక్తం ఎక్కించుకొనే సాధకులు జాగ్రత్త పడాలి. వారి గుణాలు వీరికి వచ్చును. ఆహారంలో కూడా పవిత్రమైనది, శుద్ధమైన, న్యాయమైన సాత్విక ఆహారమే సాధకులు తినాలి అని చెప్పి సాధకుడు నిరంతర సాధన చేస్తు రాగ 6 నెలల్లో కొత్త రక్తం వచ్చి సాత్వికుడిగా మారుననిరి. 12సం॥ల కొకసారి అందరి శరీరాల్లో చాల మార్పు కలుగుననిరి. సాధకుడు ఆహార నియమాల్లో చాలా జాగ్రత్త వహించమనిరి.

ప్ర:- ప్రపంచంలో జనాలు కోరికల వెంట ఎందుకు పడుతారు?

జ:- వారి కర్మానుసారమై వారి ప్రవర్తన ఉంటుంది. వారి జీవితాలు ఎన్నో కోరికలతో, దు:ఖాలతో కూడినది. యోగులు ఎప్పుడు ఆత్మలో స్థిరంగా ఉండుట చేత వారికి ఎంతటి బలమైన దు:ఖాలు కూడా బాధ కలిగించకనే వారిలో లయమవును. మామూలు వారు వారి దు:ఖాలు బాధలు ఎవరైన పోగొడితే బాగుండని స్వామీజీల చుట్టూ, తంత్ర గాల్ల చుట్టూ, జ్యోతిష్యుల చుట్టూ తిరుగుతుందురు. ఈశ్వరుడు వారి వారి కర్మాను సారంగా జీవులనాడించును. ఒకరికి లభించు లాభంను 1 లక్ష మంది తొలగించలేరు. అలాగే నష్ట పోయేవాడికి 1 లక్ష మంది లాభం చేకూర్చలేరు. ఎవరి ప్రారబ్ధం వారికి శుభం కాని అశుభం కాని అందించును. దానికి దైవం కారణం కాదు ఎవరికి ఎవరు ఏది కలిగించలేరు. అలా భావించిన అహంకారమే అవును. ఎవరేది చెప్పిన దు:ఖంలో ఉన్న వారికి సలహా, ధైర్యమే చెప్పుదురు. తెలివైన వారికి అవి మేలు చేయును. ఒక రాజు నీళ్ళు త్రాగేటప్పుడు బల్లి నీడ నీళ్లల్లో కనిపిస్తే త్రాగాడు. బల్లి తిన్నానని మంచానపడ్డాడు. ఎవరు ఆరోగ్యం కలిగించలేదు తెలివైన వైద్యుడు నాడి చూసిన బాగుంది. జరిగింది ఊహించి విరోచనం మందు ఇచ్చాడు. రాజు వాంతి చేసుకున్నాడు అందులో ఒక బల్లి వేసి ఉంచి రాజా బల్లి బయటికి వచ్చింది అనగా రాజు రోగం పోయింది. బల్లి తిన్నవాడు బ్రతకడు కాని అనుమానం, అనుమానం తొలగితే అంతా ఆనందమే, వైద్యుడేమి చేయలేదు అనుమానం తొలగించాడు. అందరు అనుమానంతో, భయంతో ఉన్నప్పుడు వారు ఆశ్రయించిన పెద్దలు భయం తొలగిస్తున్నారంతే. ఎవరి ప్రారబ్ధం వారికి శుభాశుభాలు కలిగించునే కాని ఎవరికి ఎవరు ఏమి కలిగించలేరు. అజ్ఞానంలోని అశాంతి, జ్ఞానం విచారణ యోగ ధ్యానంతో తొలగును వేరే మార్గంలేదు అని గొప్ప విషయాలు తపస్వీ బాబ చెప్పిరి.

క్రియాయోగము

ఇప్పటి వరకు యోగము, ధ్యానము, క్రియాయోగము అంటూ ఎందరో హిమాలయయోగుల గురువుల పేర్లు చెపుతూ వచ్చారు గదా ఆ క్రియా యోగమనగా నేమి, అది చేస్తే లాభమేమిటి చేయకపోతే నష్టమేమిటి తెలుసుకుందాము. పేరున్న కంపెనీ పేరు వాడుకుంటూ నకిలీ వస్తువులు ఎన్నో మార్కెటింగ్ చేస్తారు. అలాగే బాబాజీ పేరు క్రియాయోగము పేరు మాత్రము వాడుకొని హఠయోగమో లేదా ఇంకెన్నో రకాల యోగాలు ఎంతో పెద్ద ఎత్తున ఫీజులు ప్రతీ కోర్స్‌కు ఇంత అని కోర్సులు చాలాపెంచి వ్యాపారం చేసే వారెందరో అసలు ఈ క్రియా అనగానేమి బాబాజి నుండి శ్యామా చరణుల నుండి పరం పరగా వచ్చిన క్రియా గురించి తెలుసుకుందాము. ప్రస్తుతము రసాయనిక ఎరువులతో పండిన హైబ్రీడ్ ఆహార పదార్థాలు తింటూ పట్టణాలలో కలుషితమైన గాలి పీల్చుకుంటూ కలుషితమైన నీరు లేదా కెమికల్స్ వేసిన పిల్టర్ వాటర్ అనీ మరీ కలుషితం చేస్తున్నారు. ఇవి తాగడంతో మోకాళ్ళ నొప్పులు, కిడ్నీ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. వీటి కంటే కాచివడగట్టి చల్లార్చి త్రాగేనీరు చాలా మేలుజేయును. తప్పని పరిస్థితిలో ఆ కలుషిత ఆహార పదార్థాలు తినవలసి వస్తుంది అవి తింటున్నా మనం క్రియ చేస్తుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యము, ఆత్మజ్ఞానము లభించును. వేరే మార్గము లేదు హఠయోగము, రాజయోగము, మంత్రయోగము, లయయోగములోని ముఖ్యమైనవి తీసుకొని తయారు చేసినదే క్రియా యోగము. 4 వేదాలకు నాలుగు కోర్సుల క్రియా ఉంటుంది. ఒక్కో కోర్సు కనీసం 3 సం॥రాలలో శ్రద్ధావంతులు పూర్తి చేయగలరు. 12 సం॥రాలలో ఆత్మజ్ఞానులై నిర్వికల్ప సమాధి అందుకొనగలరు. వారి వారి పూర్వజన్మ సుకృతంచే కొంత, ఈ జన్మలో చేసిన తీవ్ర సాధనచే అనుభూతి కాని జీవన్ముక్తి కాని ఆధారపడి ఉంటుంది. క్రియ అనగా కర్మలేదా పని క్రిష్ణ పరమాత్మ చెప్పిన కర్మ యోగము లాహిరీజి చెప్పిన క్రియా యోగము ఒక్కటే. క్రియచే నిష్క్రియ స్థితి లభించును. దీనినే నిష్కామ కర్మచే నైష్కర్మ స్థితి లభించునందురు. ఏ కర్మనాచరించినా ఏదో ప్రతి ఫలం ఆశించుదురు. నిజమైన నిష్కామ కర్మ అనగా మనం సో అని తీసుకొని హం అని వదిలే శ్వాస క్రియనే ఇది మనం నిద్రించినప్పుడు కూడా శ్వాస క్రియ జరుగును. ప్రతిఫలం ఆశించక జరిగే క్రియా ఇదొక్కటే. దీనినే కౌషలయుక్తంగా నేర్పరితనంతో చేయాలి దానికే యోగమని పేరు. పతంజలి మహర్షి తప స్వాధ్యాయ ఈశ్వర ప్రణిదాణాని క్రియాయోగం అని చెప్పిరి. తపస్సు : మనస్సుతో, కర్మతో, వాక్కుతో పరమాత్మకై పరితపించుటే తపస్సు. స్వాధ్యాయమనగా : ఉపనిషత్, గీత, వేదాంతంలో ఆత్మజ్ఞాన విషయం ఉంటుంది. కనుక వాటిని చదువడం, విచారణ చేయడం స్వాధ్యాయం అంటారు. కాని అంతరార్థం స్వా

అనగా ఆత్మ, ధ్యానం, చింతన, విచారణనే ఆత్మ శోధనే స్వాధ్యాయము, స్వా అనగా తనను గూర్చి అధ్యయనం చేయడం అంటే ఆత్మ చింతన చేయడం. ఈశ్వరుని యందు అనన్య భక్తియే ఈశ్వర ప్రణిదానము ఈ మూడింటిచే ఆత్మ జ్ఞాన ప్రాప్తి లభిస్తుంది. జపము, ధ్యానము, యోగము మూడు ఒకే సారి కలిపి చేయడమే క్రియాయోగము. నేడు మఠాధిపతులు, స్వాములు, చెవులో మంత్రం చెప్పి ఉపదేశమని చెప్పి నీవు నా శిష్యుడివి గురువు సేవ చేయి అని నిర్బంధిస్తున్నారు. వేరే యోగ నేర్చుటకు వెళ్ళితే పతివ్రత స్త్రీ ఒకే పతికి సేవజేయాలి అందురు. కాని ఇది దేనికి వర్తించదు ఎందుకనగా చిన్ననాటి నుండి ఎన్నో విద్యలు నేర్చినప్పుడు కెజి నుండి పిజి దాక ఎందరో గురువులు. ఈ ఆధ్యాత్మికంలో కూడా అంతే పై చదువులకై లక్షలు పోసి విదేశాలు వెళ్ళి చదువుతున్నారు కదా మరి బాహ్య భుక్తి భోజనం పెట్టే చదువులకే అంతప్రాధాన్యముంటే ఆధ్యాత్మిక, బ్రహ్మ విద్యకు ఎంత ప్రాధాన్యముంది. ఒకే దగ్గర దొరకనప్పుడు ఏది ఎక్కడ దొరికితే ఆయా గురువులకు సేవజేసి నేర్వాలి. యోగము ఒకరికి తెలుసు, కేవలం వేదాంతమే ఒకరికి తెలుసు. కొందరికి పురాణాలే తెలుసు, కేవలం కొందరికి ఆత్మధ్యాన అనుభవముండును ఏ కోర్సు నేర్చుకోవాలంటే ఆయా గురువుల ఆశ్రయించాలి. కొందరు గురువులకు అన్ని విద్యలు అరుదుగా తెలిసుంటాయి. ఏది రాకున్నా శిష్యులను మభ్య పెట్టి సమయం వృధా చేతురు. కొందరు నా శిష్యుడు వేరే గురువుల దగ్గరికెళ్ళితే నన్ను గౌరవించడేమో అని వారి భ్రమ, తృప్తిగా మంచి భోజనం చేసిన వాడు తిరిగి వేరే భోజనానికి పరుగెత్తడు. అలాగే నేరుగా ఆత్మజ్ఞాన సద్గురుని చేరి క్రియాయోగము సాధన చేసి ఆత్మ జ్ఞానము పొందినవాడు వేరే యోగములకు పరుగెత్తడు. గంగనీరు త్రాగినవాడు గుంటలో నీళ్ళకు, అమృతం త్రాగినవాడు అంబలికి (జావ)కు పరిగెత్తడు. పూర్ణగురువు దొరికే దాక తిరగండి, వెతుకండి విద్య నేర్వండి సాధన చేసి తరించండి. మోసగాళ్ళను నమ్మకండి కొందరు వాళ్ళ శిష్యులు వేరే దగ్గరికి వెళ్ళితే వారిని ఇతర శిష్యులచే నిర్బందించి కొట్టించడం, దూషించడం, దూరముంచడం చేస్తుంటారు. ఇదో రకం పైశాచికమే చాలా మట్టుకు ఈనాడు ఉంది. ప్రతి మతం వారు నాదే గొప్ప అందురు. ఏ మతంలో సత్యం, శాంతం, దయ, కరుణ, ప్రేమ, త్యాగం, యోగం, జ్ఞానం, అహింసా, సమానత్వం ఉంటే ఆ మతమే గొప్ప కాని సంకుచిత భావాలతో నా మతమే గొప్ప అనుట మోసపూరితము. మంచితనం, గొప్పదనం ఎక్కడున్నా గుర్తించుదాము, గౌరవించుదాము, నేర్చుకుందాము. ఈ మతాల గొడవ సాంప్రదాయాల, శాస్త్రాల, దేవుళ్ల గొడవ మనకొద్దు. ఒకే దేవుడు, ఒకే మతం, ఒకే జాతి వేదాంత శాస్త్రం చెప్పేది ఒకటే ఆత్మదృష్టితో అన్ని జీవులను చూసినచో భేదం లేనందున అభేద దృష్టి జ్ఞానం, భేదదృష్టి అజ్ఞానం, ప్రపంచంలో అన్నీ సమస్యలకు కారణం భేద జ్ఞానం. అన్నీ సమస్యలు పోయి శాంతి లభించాలంటే భేదంలేని సమదృష్టి జ్ఞానమే

మనకు కావాలి. దీనికి క్రియాయోగం ఆచరించాలి, క్రియనే వేదపాఠం, క్రియకు మించిన యజ్ఞం లేదు, పూజలేదు, యోగం లేదు, తపస్సు లేదు, క్రియానే సాక్షాత్తు ముక్తి సాధనము, క్రియా చేయకుండా ప్రపంచంలో ఏది లభించదు. క్రియా ద్వారానే ఏదైన లభించును. మనిషి శరీరంలో 7 చక్రాలున్నాయి అందులో ఆరు చక్రాలు ముఖ్యము. మూలాధారంలో కందభాగము కలదు ఇక్కడ కుండలిని శక్తి పామువలె నాలుగు చుట్లు చుట్టుకొని కిందివైపు చూస్తు తిరిగి పడుకొని నిద్రిస్తుంది. దానిని యోగంతో మేల్కొల్పాలి దానిని ఆజ్ఞయ చక్రంలో నిల్పుటతో ఆత్మజ్ఞానం, సహస్రారంలో నిల్పితే ముక్తి లభిస్తుంది. మలద్వారం నుండి ఒక ఈంచుపైన మూలాధార చక్రం కలదు. లింగ స్థానంలో స్వాధిష్టాన చక్రం కలదు. నాభి (బొడ్డు) భాగంలో మణిపూరక చక్రము కలదు. ఛాతి మధ్య భాగంలో అనాహతచక్రము కలదు, కంఠములో విశుద్ధ చక్రము కలదు. రెండు కన్ను బొమ్మల మధ్యలో ఆజ్ఞేయ చక్రము కలదు. తల మధ్య భాగంలో మాడ భాగంలో సహస్రార చక్రము కలదు. ఈ చక్రాలన్నీ పూలదండలో మధ్యలో దారముండునట్లు వెన్నెముక (బ్యాక్ బోన్) కు ఈ చక్రాలు మధ్యలో ఉంటాయి. ముందు నుండి చక్రాలను చెప్పుకోవాలంటే అవయవాల ఆధారంగా చెప్పుకుంటాము. ఎడమ ముక్కు రంధ్రములో ఇడానాడి, కుడిముక్కు రంధ్రములో పింగళ నాడి ఉంటాయి. ఇడాని చంద్రనాడి, పింగళని సూర్యనాడి అంటారు. మధ్యలో సుషుమ్నానాడి కలదు. మానవ శరీరంలో యోగ శాస్త్ర ప్రకారము 72 వేల నాడులు కలవు. అందులో 10 నాడులు ముఖ్యము. వీటిలో ఇడా, పింగళ, సుషుమ్న మూడు నాడులు ముఖ్యము. ఇందులో సుషుమ్ననాడియే అతి ముఖ్యము. మూడు నాడులని కలిపేచోటు (నాసికాగ్రం) ఆజ్ఞయచక్రము, త్రివేణి సంగమము అందురు. గంగ, ఇడ, యమున, పింగళ మధ్యలో సరస్వతి సుషుమ్నానాడి ఉంది, ఇది ఆత్మజ్ఞానాన్నిచ్చును. మూలాధారం నుండి ఆజ్ఞయచక్రం వరకు మూడు నాడులు వచ్చి కలుయును. అక్కడి నుండి ముచ్చట గుంతనుండి రెండేనాడులు సహస్రారంలో కలుయును. ఒకనాడి మూయబడి ఉంది. ఒకనాడి తెరువబడి ఉంది. యోగి ప్రాణం వదిలేటప్పుడు ప్రాణవాయువును ఆజ్ఞయ చక్రంలో నిలిపి, అక్కడి నుండి ఈ రెండు నాడుల గుండా బలంగా ప్రాణవాయువును సహస్రారం తీసుకురాగా, మూయబడి ఉన్న నాడిలో ప్రాణవాయువు బలంగా ప్రవేశించడంతో అక్కడ నరం చిట్లి సహస్రారంలో రక్తం వచ్చును. ఇది అంత సులువు కాదు. అప్పటికే యోగ బలంతో ఎన్నో సంవత్సరాలు నిరంతర సాధన ఉంది. దారిశుద్ధి గావించబడి వున్నందున ప్రాణం విడిచేటప్పుడు అవలీలగ ప్రాణాన్ని శ్వాసని ప్రాణవాయువుని సహస్రార చక్రంలో నిలుపగలడు. దానిని కపాలం పగిలిపోవడం

అంటారు. దీనికి బ్రాహ్మణ జాతివారు కాష్టాదం అంటే వేదమంత్రాలతో అగ్నిలో శవాన్ని కాల్చుతారు. అప్పుడు కఫాలం పలుగును. ఎంతో శబ్దం వచ్చును. కాని అది ఆత్మ జ్ఞానం కాదు. యోగి కఫాలం నుండి ప్రాణం మహాప్రాణంలో లీనమవును దీనినే జీవ బ్రహ్మైక్యము అందురు. ఇట్టి వారికి ముక్తి లభిస్తుంది. ఇడా, పింగళ, నాడులే తమో, రజో గుణాలు సుషుమ్న నాడియే సత్వగుణం. ఇడా చంద్రనాడి, పింగళ సూర్యనాడి, సూర్యనాడి నడిచేటప్పుడు ఏ కార్యం తలపెట్టిన ఏ మంచి కార్యానికెళ్ళిన అది నెరవేరును. సూర్యనాడి నడవాలంటే ఎడమ ముక్కుమూసి కుడి ముక్కుద్వారా గాలి తీసుకొని వదలడం వేగంగా చేయాలి. అప్పుడు సూర్యనాడి నడుచును. ఇడానాడి, పింగళ నాడి వదిలి సుషుమ్న నాడి నడిపించుటే యోగం. అందుకే వేమన యోగి ముక్కులోని గాలి ముక్తికి తోవరా అనును. సుషుమ్న నాడిలో శ్వాస నడిపించుటే యోగము పూర్ణఖేచరి వచ్చాక ప్రాణయామ చేసిన త్వరగా సుషుమ్నలో శ్వాసక్రియ జరుగును. మూలాధారంలో నిద్రిస్తున్న కుండలిని శక్తిని ఎలా మేల్కొలపాలి అనే ప్రశ్నకు క్రియాయోగములో మహా ముద్ర ద్వారా ఇది సాధ్యమవును. ఇక్కడ క్రియాయోగము గూర్చి కొంత వివరిస్తాను. పూర్తి వివరణ మేము వ్రాసిన క్రియాయోగ ధ్యానముతో ఆరోగ్యము ఆత్మజ్ఞానము అనే పుస్తకములో చదువండి. అన్నీ జిల్లాలలోని బస్‌స్టేషన్ బుక్‌స్టాల్స్‌లలో లభించును. హఠయోగము, రాజయోగము, మంత్ర యోగము, లయ యోగములోని ముఖ్యమైనవి తీసుకొని క్రియా యోగముని బాబాజీ లాహిరి మహాశయకు అందించిరి. వారి నుండి మనకు పరంపరగా అందినది.

క్రియా యోగము ప్రాక్టికల్

మొదటి కోర్స్‌లో ఆరు క్రియా సాధనములు ఆరు ముద్రలు కలవు. 1) మొదటిది, తాలవ్యక్రియ, 2) చక్ర స్మరణ, 3) మహాముద్ర, 4) నాభిక్రియ, 5) ప్రాణయామము, 6) జ్యోతిముద్ర. క్రియా యోగము సహజప్రాణయామముతో జరుగును. దీనికి తోడు ఖేచరిముద్ర అతి ముఖ్యము. ఖేచరిముద్ర వచ్చిన యోగి నిరంతరం ఖేచరిలో ఉండి నిరంతరం క్రియా ప్రాణయామం చేయవలెను. ఈ యోగి చక్రవర్తి వలె శోభిల్లును. ఎల్లవేళల ఖేచరిముద్రలో ఉన్నయోగికి ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, శ్రమ వుండదు. వైరాగ్యపరులకు పూర్ణ ఫలితమువచ్చును. నాలుకను కొండనాలుక వెనకాలలోని కంఠకుహరంలోని పై దవడ వెనకాల కంఠబిలంలోని లోముక్కురంధ్రాలను నాలుకతో మూయుటని ఖేచరిముద్ర అంటారు. అప్పుడు మన సహస్రారంలో అమృతకలశం కలదు. ఆ కలశం నుండి

దారదారగా అమృతం గొంతులోకి జారును. ఆమృతం ఆకలి, దప్పికలు లేకుండ జేయును. శరీరానికి గొప్పకాంతి తేజస్సునిచ్చును. మొదట ఆ ద్రవం పులుపు, ఒగరు, చేదు, కారం ఉండి చివరకు తేనెవలె మధురంగా ఉండును. పూర్ణఖేచరిలో ఉన్నప్పుడు ఈ తేనెవంటి ద్రవం వచ్చును. సవికల్ప సమాధిలో ఖేచరి లేకుండా కూడా యోగికి ఈ అమృతం వర్షించును. శివలింగంపై కలశం కట్టితే దారదారగా అభిషేకము జరిగే విధముగా ఉండును. కొండ నాలుకే శివలింగము సహస్రారంలోని కలశమే గంగాజల కలశం నిరంతరం అభిషేకం జరుగును. పూర్ణ ఖేచరితోనే క్రియాసాధన అంతా చేయవలెను. మన నాలుక పొడువుగా ఉంటేనే ఖేచరి ముద్ర వచ్చును. దానికై నాలుకకు కొన్ని వ్యాయామాలు (ఎక్సర్ సైజెస్) అవసరము, అవియే తాలవ్యక్రియలోని భాగాలు.

తాలవ్య క్రియ

నోరు తెరచి నాలుకని పై దవడ వైపు బలంగా చిలికినట్టుగా నాలుకను 100 సార్లు కొడుతుండాలి. దీనినే తాలవ్యక్రియ అందురు. తాడన్ దోహన్ చేదన్ అనే క్రియలు చేస్తుండాలి కాని చేదన్ అనగా నాలుక కింది నరముని వారముకొకసారి వెంట్రుక మందము బ్లేడ్‌తో కోసి వారం రోజులు కరక్కాయ చూర్ణం లేదా వెన్న పసుపు పూయాలి. వారానికొకసారి ఇలా చేస్తు నాలుకని సాగతీయాలి. కాని నాలుకలో పట్టుత్వం పోయి మాటలు నత్తిగా వచ్చును. నాలుక ఆపరేషన్ గాని, చేదన్ గాని అపాయాన్ని ఇచ్చును, అయినా ఖేచరి రాకుండా కూడా ఉండును. అందుకే లాహిరి మహాశయ వీటిని ఖండించిరి. అపాయం లేని మార్గాలైన దోహన్, నాలుక పైకెత్తి మధ్యవేలుతో పైకి నాలుకని తోస్తుండాలి 100 సార్లు తాడన్ క్రియ పెదవులు బాగా తెరచి నాలుకని పూర్తిగా బయటికి తెచ్చి, రెండు దవడలకు తగిలేలాగా పాము నాలుకలాగా ఆడిస్తుండాలి. 100 సార్లు నాలుకని కాళి మాత నాలుకవలె బలంగా బయటికి చాచాలి. మళ్ళీ ముక్కునందుకొనుటకు పదేపదే ప్రయత్నిస్తుండాలి. తలను బాగా వంచి నాలుకతో ఛాతి భాగం పదేపదే అందుకొనుటకు ప్రయత్నించాలి. నాలుక క్రింద వెన్న వ్రాసి నాలుకని ఆవుపాలు పితికినట్టు నాలుకని నెమ్మ నెమ్మదిగా లాగుతుండాలి. ఇలా రకరకాల ఉపాయాల ద్వారా ఇప్పుడు ఉన్న నాలుకకంటే ఒక్క ఈంచు నాలుక పెరిగితే చాలు పూర్ణ ఖేచరి వచ్చును. ఖేచరి అనగా ఒక ఉపాయము. నాలుక ఎక్సర్ సైజులే తాలవ్యక్రియ సెట్టులు,

2. చక్రస్మరణ: స్థిరసిద్ధాసనం ఎడమ కాలిమడమచే మూలాధార చక్రం నొక్కిపట్టి, కుడికాలి మడిమ స్వాధిష్ఠాన చక్రముపై ఉంచితే సిద్ధాసన మందురు. సిద్ధాసనం సాధనకు చాలా ముఖ్యము.

సిద్ధాసనంలో వెన్నెముక (వేరుదండం) నిటారుగా ఉంచి శరీరం సమంగా ఉంచి, రెండు చేతుల వేళ్లువేళ్లలో ఉంచి మూలాధార చక్రం నుండి శ్వాసని 30 సెకన్స్ అంత సేపు సుదీర్ఘంగా ఒక్కొక్క చక్రాన్ని స్మరిస్తూ ఓం మూలాధారం, ఓం స్వాధిష్టానం, ఓం మణిపూరకం, ఓం అనాహతం, ఓం విశుద్ధం, ఓం ఆజ్ఞయం అంటూ మనసులోనే స్మరిస్తూ శ్వాసని తీసుకొచ్చి ఆజ్ఞయలో 10 సెకన్స్ బంధించి ఉంచాలి. పది సెకన్స్ తర్వాత తిరిగి పై నుండి క్రిందికి ఒక్కొక్క చక్రాన్ని స్మరిస్తూ 30 సెకన్స్ అంతసేపు నెమ్మదిగా మనసులోనే ఓం ఆజ్ఞయ అంటూ పై నుండి కిందికి వ్యతిరేఖ దిశలో చక్రాల స్మరిస్తూ శ్వాసని తెచ్చి మూలాధారంలో వదలాలి. శ్వాసని తీసుకునేటప్పుడు నాభిభాగం ముందుకు రావాలి. శ్వాస వదిలేటప్పుడు నాభి భాగం లోపలికి లాగుకోవాలి, చాలా నెమ్మదిగా జరుగాలి. ఇది ఒక సెట్ ఇలాగే మూడుసెట్స్ చేయాలి. ఈ చక్ర స్మరణ వలన చక్రాలు చైతన్య వంతమవుతాయి.

3. మహాముద్ర: దీనిని కుండలిని శక్తి మేల్కొలిపే ముద్ర అని కూడా అంటారు. సీటు లేపి ఎడమ పాదం వెలకలగా ఉంచి. పాదం మధ్య భాగంలో సీటు అమర్చి చక్కగా కూర్చోవాలి, బ్యాలెన్స్ కరెక్టుగా ఉండును. కుడికాలు చక్కగా చాపి ఉంచి రెండు మోకాళ్ళు చక్కగా జతపర్చి ఉంచి, కుడిమోకాలిపై ఎడమ చేతి దానిపై కుడి చేతిని చక్కగా బోర్లించి ఉంచాలి. వెన్నెముక నిటారుగా శిరస్సు చక్కగా ఉంచాలి. నాలుక కొండ నాలుక వైపు మడచి ఉండాలి, దీనిని అర్థ ఖేచరి అందురు. కళ్ళు మూసి ఉంచాలి, మనస్సు దృష్టి ఆజ్ఞయ చక్రంలో స్థిరంగా నిలుపాలి. ఇక్కడి నుండి సాధన పూర్తయ్యే వరకు ఇలాగే ఉండాలి. సాధకులకు సూచన సాధనముందు గానే తలుపులు, కిటికీలు మూసి ఫ్యాన్, లైట్ ఆఫ్ చేసినచో చీకటి గదిలో మనస్సు త్వరగా అంతర్ముఖమవును. మనని ఎవ్వరు సాధన నుండి ఇబ్బంది కలిగించని ప్రత్యేక గదిలో సాధన చేయాలి. మూలాధారం నుండి 30 సెకన్స్ నెమ్మదిగా శ్వాసని తీసుకొని ఆజ్ఞయ చక్రంలో నిలుపాలి. ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ అనే మంత్రాన్ని లేదా మన ఇష్టమంత్రాన్ని ఐదు సార్లు మనస్సులోనే జపం చేసినంత సేపు శ్వాసని ఆజ్ఞయ చక్రంలోనే బంధించి ఉంచాలి. నెమ్మదిగా ముందుకు వంగి, రెండు బొటన వేళ్ళు చూపుడు వేళ్ళతో కుడికాలి బొటనవేలుని లాగి ఉంచి, నుదురును కుడి మోకాలుపై ఆనించి ఉంచాలి. జపం అయినంతసేపు ఉండాలి, శ్వాసని ఆజ్ఞయ చక్రంలోపలే బంధించి ఉంచాలి. తర్వాత యదాస్థితికి వచ్చిన తర్వాత శ్వాసని ఆజ్ఞయ చక్రం నుండి 30 సెకన్స్ అంతసేపు నెమ్మదిగా తీసుకొచ్చి మూలాధారంలో వదలాలి, ఇలాగే రెండో కాలు కూడా చేయాలి. తర్వాత రెండు కాళ్ళు చాపి ఇలాగే చేయాలి ఇది ఒకసెట్ అంటారు.

ఇలాగే మూడు సెట్స్ చేయాలి, శ్వాసని బంధించి నుదురుని మోకాలుపై ఆనించి ఉంచి మానసిక జపం చేస్తున్నప్పుడు శ్వాస ఇడా, పింగళ నాడులు వదిలి సుషుమ్న నాడిలోకి ప్రవేశించును. అప్పుడు ఎంతో శాంతి తన్మయత్వం లభించును. మూలాధారం నుండి సుషుమ్నలో పైకి చీమ ప్రాకినట్లు అనుభూతి కలుగును. వెంటనే ఆజ్ఞయ చక్రంలో గొప్ప కాంతి కనిపించును. సాధకుడికి ఎంతో ఉల్లాసాన్ని కలిగించును. జ్యోతి ముద్ర ఫలితం కూడా ఇక్కడ లభించును. మహాముద్ర వలన కాళ్ళ నొప్పులు నడుము నొప్పిపోయి దృఢమైన సాధనకు అనుకూలమైన శరీరం ఏర్పడును. శరీరం ధృడముగా లేనిచో సాధన సాగదు. ఒకే సారి మహాముద్ర పూర్తిగా రాకున్నా రోజు సాధన చేస్తుండగా క్రమంగా వచ్చును. పూర్ణంగా మహాముద్ర వేయగలిగితే శక్తివంతమైన శరీరము తయారవును.

4) చక్రస్మరణ: సిద్ధాసనంలో చక్కగా కూర్చొని వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి వేళ్ళలోకి వేళ్ళుదూర్చి పైన రెండు బొటన వేళ్ళు క్రింద రెండు చిటకన వ్రేళ్ళు కొనలు కలిసేలాగా చూసుకోవాలి, బొటన వేళ్ళు నాభి (బొడ్డు)లో నొక్కిపట్టి ఉంచాలి. శిరస్సు కొంచెం వంచి ఉంచాలి. ముద్రలు మారుతున్నా ప్రాణయామలో మార్పులేదు. ఇది సహజ సుఖ ప్రాణయామము, మూలాధారం నుండి 30 సెకన్స్ అంతసేపు నెమ్మదిగా శ్వాసని సుషుమ్న నాడి నుండి తీసుకొచ్చి, ఆజ్ఞయ చక్రంలో నిలిపి ఉంచాలి. 5 సార్లు మానసిక జపం చేసినంత సేపు ఆజ్ఞయ చక్రంలోనే శ్వాసని బంధించి ఉంచాలి. తర్వాత ఆజ్ఞయచక్రం నుండి తిరిగి 30 సెకన్స్ అంతసేపు నెమ్మదిగా సుషుమ్న నాడి గుండా శ్వాసని తెచ్చి మూలాధారంలో విడువాలి. ఇది ఒక ప్రాణయామం ఇలాగే 100 ప్రాణయామలు చేయాలి. తర్వాత తలను ఆకాశం వైపు పైకి (తిప్పి) ఎత్తి ఉంచాలి. నాభిలో బొటన వేళ్ళు నొక్కి ఉంచాలి, శ్వాస తీసుకొనేటప్పుడు నాభి నెమ్మదిగా ముందుకు రావాలి. శ్వాస వదిలేటప్పుడు నాభి నెమ్మదిగా లోనికి లాగుకోవాలి, శిరస్సు వైపుకు ఎత్తి ఉంచి, 25 ప్రాణయామలు జప సైతంగా చేయాలి. నాలుక పైకి మడచి అర్ధ ఖేచరిలో ఉంచాలి. మనస్సు దృష్టి ఆజ్ఞయ చక్రంపై నిలుపాలి, తర్వాత శిరస్సు చక్కగా ఉంచి, వేళ్ళువేళ్ళలోకి దూర్చి ధ్యాన ముద్రలో కూర్చొని 12 ప్రాణయామలు చేయాలి. నాభిక్రియ వలన సంపూర్ణ ఆరోగ్యము లభించును. 6) జ్యోతి ముద్ర అర్ధఖేచరిలో ఉండి కళ్ళు మూసి లోదృష్టి ఆజ్ఞయ చక్రంపై నిలిపి నిటారుగా సిద్ధాసనంలో ఉండి, రెండు చేతి బొటన వేళ్ళు రెండు చెవులలో నొక్కిపట్టి ఉంచి రెండు చూపుడు వేళ్ళు కన్ను పాపల మధ్య నొక్కి పట్టి ఉంచాలి. రెండు పెదవుల పై రెండు చిటుకన వేళ్ళు ఉంగరపు వేళ్ళతో మూసి ఉంచాలి, మూలాధారం నుండి 30 సెకన్స్ అంతసేపు నెమ్మదిగా శ్వాసని తీసుకొని

ఆజ్ఞయ చక్రంలో నిలిపి రెండు ముక్కులను మధ్య వేళ్ళతో మూయాలి. శక్తికొలది అక్కడే శ్వాసని బంధించి ఉంచాలి. 200 లెక్కించే దాక బంధించినచో మనలోని చైతన్య జ్యోతి దర్శనమిచ్చును. శక్తికొలది నెమ్మది నెమ్మదిగా రోజు రోజు పెంచుతూ రావాలి. ముక్కులపై వేళ్ళు తీసి తిరిగి ఆజ్ఞయ చక్రం నుండి 30 సెకన్స్ అంతసేపు శ్వాసని సుషుమ్న నాడి గుండా నెమ్మదిగా తీసుకొచ్చి మూలాధారంలో విడువాలి. ఇలా 3 ప్రాణయామలు చేయాలి, తర్వాత ఒక్కొక్క వేళు నెమ్మదిగా తీసి వేళ్ళలోకి వేళ్ళు దూర్చి ధ్యానముద్రలో చక్కగా కూర్చోవాలి. కళ్ళు తెరవరాదు, మనస్సు దృష్టి ఆజ్ఞయ చక్రంలో స్థిరంగా నిలిపి, అర్ధ ఖేచరిలో నాలుకని ఉంచాలి. ఇలాగే 15 ని॥లు లేదా వీలైనంత సేపు ధ్యానముద్రలో కూర్చోవాలి, క్రియ చేసేటప్పటి కంటే క్రియా చేసిన తర్వాతే ఎక్కువగా నిశ్చల స్థితి లభించును. ఇక్కడ ఏ జపం ఏ ప్రాణయామ చేయక ఆజ్ఞయ చక్రంలోని చైతన్య జ్యోతిపై దృష్టి నిలిపి, ఆ జ్యోతి ఆత్మ స్వరూపమే నేను అని భావించి సాక్షిగా నిలువాలి. మనస్సు ఎంతో తన్మయత్మం చెందుతుంది. ఆ జ్యోతిలో మనస్సు లయమవును. నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి కూడా లభించును. క్రియ లేకుండా ఇట్టి నిశ్చల స్థితి కుదరదు. జ్యోతిముద్రలో మొదలు ఒకేసారి జ్యోతి రాకపోవచ్చు. దినదినం అభివృద్ధి చెందును. మొదలు చీకటిగా తర్వాత మినుగురుల వలె, నక్షత్రాల వల, ఉదయం ఎర్రని బంతి సూర్యుని వలె తర్వాత మధ్యాహ్నం సూర్యుని వలె గొప్ప కిరణాలతో గొప్పకాంతి, తర్వాత కోటి సూర్యుల ప్రకాశము ఆజ్ఞయ చక్రంలో దర్శనమిచ్చును. సాధకుడికి ఇంత అంతా అని వర్ణించలేని బ్రహ్మానందం లభించును. నాలుకని ఎల్ల వేళల పైకి మడిచి అర్థఖేచరిలో ఉండాలి. ఎంతో సుఖాన్నిచ్చును. నాలుకని కొండనాలుక దగ్గర చేర్చడంతో మధురమైన లాలాజలం గొంతులోకి జారును. నాలుకని కంఠబిలములో చేర్చి పై దవడవైపు ఉన్న లోపలి ముక్కు రంధ్రాలు మూసినచో ఉచ్వాస నిచ్వాసలు ఆగినట్టు అనిపించును. ప్రారంభంలో కొంచెం కష్టంగా తోచిన తర్వాత సుఖముగా ఉండును. ముక్కు రంధ్రాలు మండినట్టుగా ఉండును. వగరు, పులుపు, కారం, రకరకాల ద్రవం వచ్చును. పూర్ణఖేచరిలో నాలుకతో లోపలి ముక్కు రంధ్రాలు మూసినచో తేనెలాంటి మధురమైన ద్రవం గొంతులోకి జారును. ఇదే అమృతము ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, అలసట లేకుండా చేసి శరీరానికి గొప్పకాంతిని కలిగించును. ఉచ్వాస నిచ్వాసలు నెమ్మదిగా నడిచి బిపి, షుగర్ లేకుండా చేయును. ఇడా నాడి, పింగళనాడి వదిలి నేరుగా సుషుమ్న నాడిలో శ్వాస ప్రవేశించేలాగా అవును. పూర్ణ ఖేచరి అనగా నాలుకతో లోపలి రెండు ముక్కు రంధ్రాలు పూర్తిగా మూయబడినచో సాధనలో త్వరగా ముందుకెళ్ళొచ్చును కాని ఖేచరి రాగానే మా సాధన పూర్తయ్యిందనో లేక అహంకారంతో

ఎందరో సాధకులు పతనమయ్యెదరు. ఖేచరి నాలుక పొడుగున్న వారికి త్వరగా వచ్చును. అంతమాత్రాన గొప్పకాదు ఏ సాధన చేయని వారికి కూడా ఖేచరొచ్చిన వారున్నారు. ఖేచరి సాధనకెంతో సహకారి మాత్రమే అంత మాత్రాన సాధన చేయనిచో లాభం లేదు. రెండు కాళ్లు లేనివాడికి వాహనమున్న నిష్ప్రయోజనమవును. ఖేచరి సైత ప్రాణయామం ఎంత చేసిన శరీరంలో వేడికానీయదు. తాలవ్యక్రియ సెట్స్‌తో నాలుక కింది నరాలు సాగడంతో నాలుక పొడువై పూర్ణఖేచరి వచ్చేలాగా చేయును. చక్ర స్మరణతో చక్రాలు చైతన్యవంతమవును. మహా ముద్రలో కుండలిని శక్తి మేల్కొనును. ఈ కుండలిని శక్తి మూలాధారంలో ఒక గుడ్డు ఆకారంలో ఉంది. పామువలె 4 చుట్లు చుట్టుకొని నిద్రిస్తు వుంది. ఇది జాగృతమైనచో 16 కళలలో ప్రావీణ్యం లభించును. ప్రాణయామలో కుభంకం అంటే ప్రాణంను శ్వాసను లోపల బంధించి ఉంచుట చేయడంతో నిద్రపోతున్న పామును కర్రతో కొట్టినచో అది పైకి పౌరుషంగా పడగవిప్పి ఆడును. అలాగే ప్రాణయామతో నిద్రిస్తున్న కుండలిని శక్తి మేల్కొని పై వైపుకు ప్రాకును. అప్పుడు సాధకునికి ఎంతో తన్మయత్వం కలుగును. ప్రాణం అపానంలో అపానం ప్రాణంలో కలవడంతో యోగికి అనాహతనాదం పుట్టును. కుడి చెవిలో చినిచిని అనే శబ్దం పుట్టి 2 నెలల వరకు రకరకాల శబ్దాలు వినిపించును. వేణువు, మద్దెల, తాళాలు, సముద్ర ఘోశ, మేఘనాదం, డప్పులు, బాజా భజంత్రీలు, సన్నాయి, రకరకాల శబ్దాలు వినవచ్చి చివరికి దీర్ఘ ఘంటానాదం స్థిరమవును. గుడిలో మంచి కంచు గంటని ఒక్కసారి కొట్టి వదిలిపెడితే చాలా సేపు కంగ్‌మణి ఓం అనేనాదం పుట్టును. ఆ నాదం యోగి హృదయంలో ఎల్లవేళల మ్రోగును. ఇది ఒక్కసారి పుడితే యోగి దేహమున్నంత వరకు వినిపించును. నిర్వికల్ప సమాధిలో మాత్రమే ఈ నాదం లయమవును. సమాధి నుండి బయటికి రాగానే తిరిగి అనానహత చక్రంలో ఓం అని మ్రోగును. ఇది బయటి వారికి వినిపించేది కాదు. యోగికి అంతరంగంలో ఓం అని వినిపించును. నాద బిందు కళలు అనగా, నాదమంటే పైన చెప్పిన నాదం, బిందువు అనగా ఆజ్ఞయ చక్రంలో యోగికి జ్యోతిముద్రలో గాని, ధ్యాన స్థితిలో గాని రకరకాల దర్శనాలు సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రాలు, మెరుపులు, రకరకాల కాంతులు కనిపించును. వీటినే చిత్కళలు అంటారు. ఆజ్ఞయ చక్రంలో దర్శనమిచ్చే ఆత్మ సూర్యుడు, ఆ జ్యోతియే బిందువు అనబడును. రకరకాల యోగుల దర్శనాలు, దేవీ దేవతల దర్శనాలు ధ్యానావస్థలో సవికల్ప సమాధిలో శుద్ధ మనస్సుతో హృదయాంతరంగంలో యోగికి దర్శనమిచ్చును. నిర్వికల్ప సమాధిలో మనస్సు లయం కావడంతో అన్నీ లయమయ్యి నీటిలో కరిగిన ఉప్పులాగా జీవాత్మ పరమాత్మగా మారిపోవును.

త్రిపుటి అనగా ధ్యాత, ధ్యానధ్యేయము, ధ్యానము చేయువాడు ధ్యానమనే సాధన ధ్యేయమనగా ఆత్మ ప్రాప్తికై సాధన చేస్తున్నాము. ఈ మూడు ఒకటిగా మారిపోవును దీనినే త్రిపుటి రహితమందురు. నాలుకని పూర్ణ ఖేచరిలో లోపలి ముక్కు రంధ్రాలు మూసినప్పుడు కొండ నాలుక బయటికొచ్చును. పెద్ద నాలుక ముక్కుల మూసి ఉంచును. అప్పుడు సహస్రార కలశం నుండి ధారధారగా తేనెలాంటి ద్రవం అమృతం గొంతులోకి జారును. ఇది రససుకాన్నిచ్చును. అమృతం త్రాగిన వాడు (జావ) అంబలికి పరుగెత్తడు, అలాగే నాలుక వేరే రుచులు కోరదు, నాలుక కొండ నాలుకని తాకి ఉండినప్పుడు దూదిలాంటి మెత్తటి ఎన్నడు అంత మెత్తటి పదార్థం స్పృశించని మధురాతిమధురమైన స్పర్శ సుఖము లభించును. వేరే స్పర్శని మనస్సు కోరదు. ఎల్లప్పుడు ఖేచరిలో ఉన్న యోగికి నోట్లో సుగంధాల వాసన వచ్చును. యోగి ముక్కు వేరే సువాసనలు కోరదు, ప్రాణం అపానం లయం చెంది అనాహత నాదం వినిపించును. యోగి హృదయంలో నాదంలో తన్మయత్వం చెంది లయమైన మనస్సు వేరే శబ్దాల కోరదు. కుండలిని ప్రాణశక్తి, అనాహత చక్రంలోకి వచ్చిన ఓం అనే నాదం పుట్టును వినిపించును. విశుద్ధచక్రంలో మరణం వద్ద శరీరానికి వేరుగ జీవన్మరణ వీడును. ప్రాణం ఆజ్ఞయచక్రంలో స్థిరంగా వచ్చి నిలిచిన కోటి సూర్యుల తేజం చైనత్య జ్యోతి దర్శనం జరుగును. మనస్సు వేరే చూచుటకు ఇష్టపడదు, జ్యోతినే ఇష్టపడును. శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధం అనే అయిదు విషయాలలో ఇంద్రియాలు బానిసని చేసి వేయును ఎట్టి వారినైన యోగి యోగములోనే ఈ ఐదు సుఖాలు పొంది, భౌతిక సుఖాలకు ఆకర్షితుడు కాడు. ప్రాణం సహస్రారంలోకి పోయి స్థిరంగా నిలిచిన, నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. నది సముద్రంలో కలిసి అందులో అనిగి నామ రూప గుణాలు కోల్పోయి సముద్రం అని పిలువబడేలాగ, జీవాత్మ పరమాత్మలో ఐక్యం చెంది పరమాత్మ స్వరూపంగా మారును. నాద, బిందుకళలు, ఇంకా అన్నీ రకాల అనుభూతులు, సవికల్ప సమాధిలోనే యోగికి అనుభవమవును. నిర్వికల్ప సమాధిలో నిర్విషయస్థితి లభించును. ఇంద్రియాలు మనస్సులో, మనస్సు ఆత్మలో లయమైన, ఇంద్రియాలు లేని స్థితిలో అక్కడే పూర్ణ శాంతి లభించును. ఈ స్థితి వ్యక్తం చేయుటకు వీలుకానిది ఎవరికి వారు అనుభవించితే తెలిసేది లడ్డు తింటేనే అనుభవం అవును, జ్ఞాతుం మామిడి పండు వర్ణిస్తే అవగాహన వచ్చును. ద్రష్టుం చూస్తే ఇంకా బాగా అర్థమవును. ప్రవేష్టుం పండును తింటే ఇక చెప్పనక్కరలేదు. అనుభవరూప సంతృప్తి లభించును. ఆత్మానుభూతితోనే సకల సందేహాలు తొలుగును. చాలా యోగములున్నాయి కాని క్రియా అంత త్వరగా మేలు చేసే వేరే యోగము లేదు. 1)

హఠయోగము అనగా రకరకాల ఆసనాలు వీటితో శరీర వ్యాయామంతో ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకొనుట శరీరాన్ని ఆధీనంలో ఉంచుకొనుట జరుగును. 2) మంత్ర యోగము మననం చేయునది మంత్రము, మనసును మంత్రంతో, జపంతో పూర్వ పాపములు తొలగించుకొనుట (జపతో నాస్తి పాతకం) 3) రాజయోగం అన్నీ యోగాలలో రాజులాంటిది. మనస్సును లయం చేసేది ప్రాణయామం, ముల్లును ముల్లుతో తీయాలి, ప్రాణాన్ని ప్రాణంతో లయం చేయాలి, ప్రాణయామనే రాజయోగం ఇది మనస్సును వెంటనే ఆధీనంలో ఉంచుతుంది. 4) లయయోగం, మనస్సు నిగ్రహం లేదా శబ్దంపై లేదా జ్యోతిపై ఉంచి తదేకనిష్టతో ఉంచి లయం చేయుట. యోగికి అనాహత నాదం పుట్టిన తర్వాత ఆ నాదంలో మనస్సు లయం చేయాలి. పాము అనే మనస్సు నాదమనే సంగీతంలో లయమవును. అనాహత నాదంలో మనస్సు మత్తిల్లి లయమై నిర్వికల్ప సమాధి అందుకొనును. దీనిని లయ యోగమందురు. జీవాత్మ అనే పశువును యోగమనే తాడుచేత, పరమాత్మ అనే గుంజకు కట్టి వేయాలి. అప్పుడు పశువు గుంజచుట్టే తిరుగును. మనోలయానికి ఇంతకు మించి వేరే ఉపాయం లేదు పూర్వం ఆత్మజ్ఞానులైన యోగులకు, ఋషులకు. పక్షి ఎగురుటకు 3 అవసరం 2 రెక్కలు ఒక తోక అలాగే వీరికి విచారణ అనే ఒక రెక్క నేను ఎవరు, ఎక్కడి నుండి వచ్చాను, ఎక్కడికేగాలి, నా లక్ష్యమేంటి ఏది జీవాత్మ, ఏది పరమాత్మ, ఏది ప్రకృతి, ఏది పరమాత్మ ఆత్మనాత్మ విచారణ చేయాలి. దీనితో వివేకం ఉదయించును. ప్రపంచాకర్షణ తగ్గి మనస్సు శాంతించి వైరాగ్యం ఉదయించి, మనస్సు సాధనకు సహకరించును. 2వది ధ్యానమనే మరో రెక్క ఉండాలి. విచారణతో వివేకం అబ్బును. వివేకం ధృడంగా ఉండాలంటే నిరంతరం ధ్యానం చేస్తుండాలి. నేను ఈ శరీరం కాను అని విచారణతో తేలుతుంది. దీనిని ధృడంగా అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోవాలంటే నిరంతరం ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానంలో మనస్సు లయం చెందాలంటే దీనికి యోగం తోడుండాలి. ఈ మూడు ఉంటేనే త్వరగా ముక్తి లభించును. క్రియాయోగం ఒక సులువైన క్రమ పద్ధతి ఉన్న యోగము. హఠయోగం ఎంతో శ్రమతో కూడినది, కేవలం ఆరోగ్యానిచ్చును. క్రియాయోగం సంపూర్ణ ఆరోగ్యముతో పాటు ఆత్మజ్ఞానానిచ్చును. ఆత్మజ్ఞానానికై సాధన చేస్తుంటే ఆరోగ్యం అదే కుదురును. నది సముద్రంలో కలిస్తే దాని లక్ష్యం పూర్తవును. ఏ చదువులోనైన పి.జి. చేస్తే ఆ కోర్సు పూర్తవును. మానవ జన్మ లక్ష్యం నేను ఈ శరీరంను కాను ఆత్మనే అని తెలుసుకొనుటతో పూర్తవును. దీనికి జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యము కావాలి. ఇది క్రియా యోగముతోనే త్వరగా సాధ్యమవును. సూత్రం తెలిస్తే చిన్నబాబు లెక్క చేయును. పెద్దవారైన సూత్రం తెలియనిచో లెక్కచేయలేరు. క్రియా చాలా శాస్త్రీయమైనది.

జీవాత్మ పరమాత్మ కలయికతో మన యోగము, ధ్యానము పూర్తవును. తాల్యక్రియలతో నాలుక పొడువై ఖేచరి సిద్ధించును. చక్ర స్మరణతో చక్రాలు చైతన్యవంతమవును. మహాముద్రతో కుండలిని శక్తి మేల్కొనును. నాబి క్రియతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యము ప్రాణయామతో మనోలయము, జ్యోతిముద్రతో ఆత్మ జ్యోతి దర్శనము, నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. ప్రతీది శాస్త్రీయమైనది లడ్డు తింటే వెంటనే నోరు తీపి అవును, అలాగే నిరంతరం క్రియా చేస్తుంటే తప్పక ఆయా ముద్రల ఫలితాలు వెంటనే కనిపించును. క్రియ చేయడమే మనవంతు ఫలితం కోరరాదు. మొక్క నాటి ఎరువు నీళ్ళుపోస్తుంటే కొన్ని రోజులకు మహావృక్షమై ఫలాలనిచ్చును. మనం కోరుకున్న ఫలితం వచ్చును. సాధనకూడా అంతే కోరినా కోరకున్నా ఫలితం వచ్చును. అనుభూతులు లభించాయని పొంగిపోరాదు, అనుభూతులు కలగలేదని కృంగిపోరాదు, నూతన ఉత్సాహంతో నిత్యం సాధన చేయడమే సాధకుడి వంతు. తిరుపతి పాదయాత్ర వెలుతుంటే రోజు రోజు తిరుపతికి దగ్గరగా ఊరికి దూరంగా అవుదుము. సాధనలో లోతుగా వెళ్ళుతుంటే ప్రపంచానికి దూరంగా పరమాత్మకు దగ్గరవుదుము. కొన్ని రోజులకు తిరుమల చేరి వెంకటేశ్వరుని దర్శించెదము. అలాగే నిత్య సాధనతో కొన్ని రోజులకి ఆత్మ సాక్షాత్కారం, ఆత్మ ప్రాప్తి లభించును. ఇప్పుడు చేసిన సాధన వచ్చే జన్మకు ఉపయోగపడును. ఇప్పుడు పది చదివితే సర్టిఫికెట్ కాలేజ్ వారికి చూపిస్తే ఇంటర్‌లో చేర్చుకొనెదరు. అలాగే సాధన చేస్తు ఉండగా ఏదో ఒక జన్మలో కడతేరుతాము. నూతన ఉత్సాహంతో శ్రమిస్తే ఈ జన్మలోనే తరిస్తాము. అప్పు ఉన్నవాడు పది సంవత్సరాలలో బాకీ తీర్చవచ్చును లేదా ఒకే సంవత్సరంలో తీర్చవచ్చును. చదువుకూడా 10వ తరగతి 10 సంవత్సరాలలో పూర్తి చేయొచ్చును. 20 సం॥రాలలో పూర్తి చేయొచ్చును. శ్రద్ధ మీదనే ఆధారపడుతుంది. బయటి అభివృద్ధికి ఏ రంగంలోనైనా శ్రద్ధ అవసరం. యోగంలో ఇంకా ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి. ఇది ముక్తి విద్య కాబట్టి క్రియో యోగము 4 వేదాలను నాలుగు క్రియలుగా విభజించిరి. మొదటి కోర్సు వివరించాము ఇది గురుముఖంగా నేర్చుకొని సాధన చేస్తేనే ఫలితముండును. వరి పొలంలో నీరు పెట్టే రైతు ఎలుక రంధ్రాలు త్రొక్కి పూడ్చును. లేదా నీరంతా ఎలుక రంధ్రాల గుండా బయటికిపోయి వరి పొలంలో నీళ్ళు ఉండవు. అలాగే సాధకుడు సాధనలో లోపం లేకుండా గురువుతో పరీక్ష చేయించుకొని సాధన చేసిన ఫలితముండును. మెడికల్‌షాపులో చాలా మందులుండును. ఈ పుస్తకంలో చాలా యోగములిచ్చాము. కాని వాటి ప్రయోజనం ఏంటి రోగి మందుని ఏది ఎంత వాడాలి, ఎప్పుడు వాడాలి, ఎలా వాడాలీ అనేది డాక్టర్‌తో అడిగి వాడాలి. యోగము కూడా గురువు ఆజ్ఞ ప్రకారం సాధన చేసిన తరిస్తారు. మీకు ఆసక్తికోసం కొంత ప్రాక్టికల్

కూడ వ్రాశాము. ఖేచరి ముద్ర వచ్చాక ప్రాణయామలో పట్టు సాధించాక రెండోదైన (సెకండ్ కోర్స్) ఓంకార క్రియ, టోకర్ క్రియ ఇచ్చెదము. వీటి ప్రాక్టికల్స్ ఏ పుస్తకంలో ఇంత వరకు వ్రాయలేదు. గురుముఖంగానే నేర్వాలి. సాధకుడు గందరగోళంలో పడుతాడు అని మొదటికోర్సు ఒక్కటే వ్రాశాము. పై వాటిలో పాసవుతే ధ్యాన క్రియా దీనిలో పాసవుతే ధ్యాన సమాధి క్రియా వరుసగా దీక్షలుగా ఇవ్వబడుతాయి. సాధకులు బాగా గమనించాలి. మొదటి కోర్స్: భూత శుద్ధి క్రియ ప్రాణయామము (నాడి శుద్ధి), రెండవ కోర్స్: ఓంకార క్రియ ప్రాణయామము, మూడవ కోర్స్: టోకర క్రియ ప్రాణయామము, నాల్గవ కోర్స్: ధ్యాన క్రియ ప్రాణయామము మర్రిగింజ చూచుటకు చాలా చిన్నగా ఉండును. కాని భూమిలో ఉంచి ఎరువు, నీళ్ళు వేసినా కొన్ని ఎకరాలు అంతా విస్తీర్ణమవును. క్రియ కూడా ఇంతేనా దీనితోనే ముక్తి లభిస్తుందా అని సందేహించక శ్రద్ధతో చేసిన అనంత ఫలితం ఇచ్చును. 12 సార్లు క్రియా ప్రాణయామము చేసిన మనస్సు బయటి విషయాలు వదిలి శ్రమ లేకనే అంతర్ముఖమవును. ఇంద్రియాలు బయటి విషయాలపైకి వెళ్ళనీయక తాబేలు తన అవయవాల సునాయసంగా లోపలికి త్రిప్పుకొనులాగ ఇంద్రియాలను లోపలికి త్రిప్పుకొనుటనే ప్రత్యాహారమందురు. 12 క్రియా ప్రాణయామములతో ఒక ప్రత్యాహారమేర్పడును. 12×12=144 క్రియా ప్రాణయామములు చేసినచో లోపల ఆయా చక్రముల విడచి, జ్యోతిలోపల మనస్సు స్థిరమవును. 144 క్రియా ప్రాణయామములతో ఒక ధారణ దిశగలుగును. 144×12=1728 క్రియా ప్రాణయామములు చేసిన, మనస్సు వికసించి చైతన్యావస్థ కలుగును. గాలిలేని చోట దీపము వలె చిత్తం చలించక ఆత్మలోనే నిలిచి ఉండును. దీనినే ధ్యానమందురు. 1728 క్రియా ప్రాణయామములతో ఒక ధ్యాన స్థితి లభించును. 1728×12=20,736 క్రియా ప్రాణయామములు చేసిన చైతన్యావస్థ వికసించి ఆ చైతన్యములో మనస్సు స్థిరమవును. నీటి నుండి వచ్చిన ఉప్పు నీటిలో కలిసి నీరుగా మారినట్టుగా అంతా భేదంలేని ఒకే ఒక్క చైతన్యముగా కనిపించును. ధ్యాత, ధ్యాన, ధ్యేయం ఒకటవును. ఆ చైతన్యమే నేను, ఆశుద్ధ పరబ్రహ్మమే నేను, అనే స్థితి లభించును. ఇదే నిర్వికల్ప సమాధి. 20,736 క్రియా ప్రాణయామం చేసిన ఒక నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి కలుగును. ఒకే ఆసనంలో కూర్చొని ఇన్ని ప్రాణయామములు చేయుటకు వీలుగాదు. అందుకే లాహిరీజి 4 కోర్సులుగా క్రియా యోగమును విభజించి నాలుగు వేదాలకు నాలుగు క్రియలుగా విభజించి నాలుగు కోర్సులుగా చేసిరి. ఇలా క్రమంగా సాధన గురుముఖంగా నేర్చి సాధన చేయవచ్చును.

క్రియా తపస్సు

తపస్సు అనగా నిరంతర సాధన. సాధనలో ముక్తికై పరితపించుటే తపస్సు. తపస్సుకు మౌనమెంతో సహకరించును. ఈ జన్మలోనే కడతేరాలి ముక్తి పొందాలనే సాధకుడు నిరంతర క్రియా సాధనే (గొప్ప తపస్సు) నిరంతరం చేస్తుండాలి. తెల్లవారుజాము ఉ॥3గం॥ల నుండి 6 గంటల వరకు సా॥ 6 గంటల నుండి 9 గంటల వరకు నిరంతర క్రియా చేయాలి. శుద్ధ సాత్విక శాఖాహారమే తీసుకోవాలి. నూనెలు, మసాలలు లేని శుద్ధ తేలిక ఆహారమే తీసుకోవాలి. సెలవు దినాలలో ఎక్కువ సాధన చేయాలి. 1 నెలకు 3 రోజులు పగలు రాత్రి నిరంతర అఖండ క్రియాధ్యానము చేయాలి. మౌనం సాధనకు ఎంతో మేలు చేసును. మనస్సులో ఏది తలచరాదు. సమయం ఆదా అవును, శక్తి ఖర్చు కాదు, ఎక్కువ మాట్లాడిన ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవలసి వచ్చును. సాధకుడు ధ్యానానికి ప్రత్యేక గది ఏర్పరుచుకోవాలి, లేనిచో కార్డ్ బోడ్ అట్టలతోనే ఇంట్లో ఓ మూలకు కూర్చొనే అంత గది నిర్మించుకొని పైన ఖాళీగా ఉంచాలి. ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు పెంపుడు జంతువులు గాని, చిన్న పిల్లలు గాని, స్నేహితులు గాని, ధ్యానాన్ని భంగం పరచరు. లోపల చిలుకు పెట్టుకోవాలి, లైటు ఫ్యాను, ఆఫ్ చేయాలి. హఠయోగంలో ప్రాణయామలో చెమటలు పడితే కనిష్టము, శరీరంలో ప్రకంపనలు జరిగితే మధ్యమం, శరీరం గాలిలో లేస్తే ఉత్తమ ప్రాణయామము. కాని క్రియలో సహజ ప్రాణయామ ఎంతోమేలు జేయును. శ్రమలేదు శ్వాసని లోపల బంధిస్తే అంతర కుంభకము, గాలిని బయటికి విడచి ఖాళీగా ఉంటే బాహ్యాకుంభకము, శ్వాసని తీసుకోక, వదలక నిలిచి ఉంటే కేవలకుంభక మందురు. నిరంతర సాధనతో కేవలకుంభకం అబ్బును. దీనితో నిర్వికల్ప సమాధి సిద్ధించును. ఒకే సమయంలో ఒకే స్థలంలో సాధన చేయడంతో స్థలం పవిత్రమవును. ఆ సమయంలో శ్రమలేకనే మనస్సు అంతర్ముఖమవును. దర్భచాప పై మందం దుప్పటి దానిపై తెల్లని వస్త్రం వేసుకొని వీలైనంత తక్కువ బట్టలు ధరించి వదులువి ధరించి శరీరం, మెడ, తల, వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి, శరీరంలో ఎలాంటి బిగింపులు లేకుండా, శరీరంను సహజంగా (ఫ్రీగ) ఉంచి సాధన చేయాలి. సాధకుడికి బ్రహ్మచర్యం చాలా సహకరించును. గృహస్తులు ఇద్దరు సాధకులైతే నెలకు రెండు సార్లు కలిసిన చాలును, దీనితో మనో వికారాలు పోయి మనస్సు తృప్తి చెంది అన్ని విషయాలపైకి మనస్సు వెళ్ళదు. అగ్నిలో కట్టెలు వేసేకొద్ది మండునే కాని చల్లారదు. కట్టెలు వేయకున్న చల్లారును. అలాగే (కామం) కోరికలు ఎన్ని అనుభవించినా పెరుగునే కాని తగ్గవు. ఇది తెలివైన వారు గమనించి అనవసరంగా కోరకున్న కోరికలు ఉండవు. సాధకుడికి వివేకంతో కూడిన వైరాగ్యము ఎంతో మేలు చేయును. ఈ ప్రపంచం, ఈ శరీరం కనిపించే వన్నీ

అశాశ్వితాలని మళ్ళీ మళ్ళీ స్మరించడంతో మనస్సు వాటి పైకి పోకుండా నిల్చును. బ్రహ్మచర్య పాలనతో శరీరం దృఢంగా అయ్యి ఆసనసిద్ధి లభించును. శరీరం, ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, శ్రమ తట్టుకునే సామర్థ్యం కలిగి ఉండును. సాధకుడు ఎక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ కారం, ఎక్కువ చేదు, ఎక్కువ వగరు, ఎక్కువ తీపి, ఎక్కువ పులుపు, ఎక్కువ వేడి పదార్థాలు భుజించరాదు, ఎక్కువ తినరాదు, ఖాళీగా ఉండరాదు, మధ్యస్థంగా తినాలి. పొట్టని 4 భాగాలు విభజిస్తే సగ భాగం భోజనంచే, పావు భాగం నీటిచే నింపి, పావుభాగం శ్వాస తీసుకొనుటకు ఖాళీగా ఉంచాలి. ఎక్కువ నిద్ర, ఎక్కువ శ్రమ చేయరాదు. అన్నింటిలో మధ్యయమార్గం అనుసరించాలి. శరీరం నీరసంగా మారినచో ఒక ముద్ద ఆహారం పెంచాలి. శరీరం బద్దకంగా తయారైన ఒక ముద్ద ఆహారం తగ్గించాలి. ఎవ్వరు చెప్పనక్కరలేదు. మన శరీరమే మనకు చెబుతుంది. ఈ విషయంలో ఎవరికి వారు చూసుకోవాలి. సాధనకు అతినిద్ర, అతి భోజనం, అతి శ్రమనే విఘ్నములు. భోజనం చేసిన వెంటనే సాధన చేయరాదు. ఎక్కువ అలసిపోయిగాని, బాగా ఆకలితో ఉండి గాని, మలమూత్రాలని బలవంతంగా ఆపి గాని, కోపంగా ఉండి గాని క్రియాధ్యానము చేయరాదు. ఎవ్వరికి చెడుతలుపరాదు. పైగా అందరి మేలు కోరుకోవాలి. ఒకరికై క్రియ చేయరాదు. ఎవ్వరి ముక్తికై వారే క్రియ ఆచరించాలి. క్రియ చేసిన క్రియాద్వారా రక్షణ పొందుతారు. ఎన్ని దు:ఖాలున్నా క్రియా ద్వారా తొలుగుతాయి. ఎన్ని ఆరోగ్య సమస్యలున్నా క్రియా ద్వారా తొలుగును. మీకు ఆరోగ్యంతో పాటు ఆత్మజ్ఞానముని, ముక్తిని నిరంతర క్రియా ప్రసాదించును. మీలోని దుర్గుణాలని తొలగించి సద్గుణాలని వృద్ధి పరుచును. మనస్సు దృష్టి ఎల్లవేళల మీ ఆజ్ఞయ చక్రముపై ఉంచి ఏ కార్యం చేసిన ఫలించును, శాంతినిచ్చును. ఆజ్ఞయ చక్రంలో మనస్సు ప్రాణం నిల్పుటే పుణ్యం, ఎందుకనగా అప్పుడే మనస్సు స్థిరంగా ఉండును. మనస్సు స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు అన్నీ మంచి పనులే జరుగును. ఆజ్ఞయ చక్రంపై మనస్సు నిల్పనిచో పాపము. అప్పుడు మనస్సు చంచలంగా ఉండి చేయరాని పనులు చేయును. నిరంతరం క్రియాధ్యానం చేసే వారికి ఎన్నో విఘ్నాలు వచ్చును. వాటికి జంకరాదు, మొదలు విషం లాగ కష్టంగా తోచును. మనస్సు నిలువదు, నిరంతర సాధన చేస్తురాగా, అమృతంగా మారి ఆత్మ సుఖమిచ్చును. దేవతలు పాల సముద్రం చిలుకగానే విషమే వచ్చింది. తర్వాతనే అమృతం వచ్చింది. కష్టాలకు భయపడితే లాభం ఉండదు. మొదలు కష్టం తర్వాతే సుఖము. సాధకుడికి రోగం, బాద, దు:ఖం ఏది వచ్చిన భయపడరాదు. విఘ్న దేవతలు ఎన్నో పరీక్షలకు గురిజేతురు. ఎంతో డబ్బు వచ్చుట, ప్రమోషన్ వచ్చుట, గొప్ప సాధకుడని లోకం పొగడుట, డబ్బు, స్త్రీలపై ఆశ వదిలి దొరికినదానితోనే చేసే వృత్తిలోనే తృప్తి చెందుతూ సాధన చేయాలి. దివ్య లోకాల నుండి దేవతలే వచ్చి నీవు గొప్ప యోగీశ్వరుడవు నీవు వచ్చి మా లోకాలని పవిత్రం చేయమందురు. అహంకరించిన చెడెదరు, అప్పుడు సాధకుడు వినయంగా దేవతలకి నమస్కరించి నేను ఏదో చిన్న

సాధకుడిని దయచేసి నన్ను వదలండి ఎలాగో వచ్చారు నన్ను ఆశీర్వదించండి అని వేడుకోవాలి. అభిమానం, అహంకారం, రాగద్వేశాలు, లోభం, హింసావృత్తి సాధకుడు సంపూర్ణంగా విడువాలి. నీవెంత సాధన చేసినప్పటికీ నేను అందరికన్నా చిన్న వాడిని, అందరికి దాసుడని అనుకోనిచో నీ సాధనంతా వృధా అవును. ఏదో కోణంలో సాధకుడిని నేను గొప్ప సాధకుడననే అభిమానం ముంచివేయును. జాగ్రత్తగా గుర్తించి వెంటనే దానిని తీసి వేయాలి. క్రియాయోగి మహా ముద్రచే మూల గ్రంధిభేదనం, నాభిక్రియచే హృదయ గ్రంధి చేదనం, ఖేచరి ముద్రచే జిహ్వాగ్రంధి భేదనం చేయును. మూడు గ్రంథులు చేదించుటే ముక్తికి సులభ మార్గము, మహాముద్రచే అపానవాయువు, నాభిక్రియచే వ్యానవాయువు, ఉదానవాము, ప్రాణయామచే ప్రాణవాయువు, సమాన వాయువు ఆధీనంలోకి వచ్చును. ఐదు విషయాలలో ప్రపంచ జీవులన్నీ బంధింపబడినాయి. ఈ ఐదు విషయాలు క్రియా యోగికి లోపలే ఎంతో సుఖానిచ్చును. శబ్ధ, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు, ఖేచరి ముద్రలో యోగికి మూడు సుఖాలు లభించును. నాలుకని కొండనాలుక దగ్గర చేర్చినప్పుడు ఎన్నడు అంతమెత్తని పదార్థము తాకని గొప్ప మధురమైన స్పర్శా సుఖం యోగికి లభించును. ఇక భౌతికమైన స్పర్శ సుఖం యోగి కోరడు. నాలుకని కొండ నాలుక వెనకాల కంఠబిలములో చేర్చినచో పైన ఉన్న ముక్కు రంధ్రాలని నాలుకతో మూయడంతో యోగికి సహస్రారంలోని అమృతం నోట్లోకి జారును. ఇది తియ్యని తేనెలాగ మధురంగా ఉండును. దీనితో యోగికి తినడం అనడం తగ్గును. దీనికంటే రుచి ఏది లేనందున వేరే రుచులు కోరడు. అమృతం త్రాగిన వారికి అంబలి (జావ) అక్కర లేదు. ఎల్లవేళల ఖేచరిలో ఉన్న యోగి నోట్లో నుండి గొప్ప సుగంధ వాసనలు వెలువడును. ఇంతకన్న గొప్ప సువాసన నేను పీల్చుకొనేది లేదని యోగి తృప్తి చెందును. ప్రాణం అపానం, అనాహతచక్రం హృదయంలో సమానపరచడంతో అనాహత నాదం యోగి హృదయంలో పుట్టును. పదిరకాల నాదాలు పుట్టి సముద్ర ఘోష, డప్పులు, వేణువు, కింకిణి, శంఖం, మృదంగం, తాళాలు, దీర్ఘ ఘంట ఇలా పది రకాల వాయిద్యాలు 1 నెల వరకు వినిపించి చివరికి కంచుగంటని కొట్టి వదిలిపెడితే వచ్చే సుదీర్ఘమైన ఘంటానాధం యోగి హృదయంలో ఎల్లవేళల మ్రోగు చుండును. ఈ నాదం ఒక్కసారి పుడితే యోగి దేహం ఉన్నంత వరకు ఉండును. దేహం వదిలితే పోవును. ఈ నాదంలో తృప్తి చెందే యోగికి వేరే శబ్ధములు వినుటకు ఇష్టం ఉండదు. యోగి మూలాధారం నుండి ప్రాణశక్తి, కుండలిని శక్తి ఆజ్ఞయ చక్రంలో స్థిరపరచిన మొదలు సూర్యునిలాగ ఎర్రని బంతిలాగ, మధ్యాహ్న సూర్యునిలాగ, కాంతి పెరుగుతూ వచ్చి చివరికి కోఠి సూర్యల తేజం ఆజ్ఞయ చక్రంలో దర్శనమిచ్చును. ఇదే ఆత్మ సూర్యుడు, యోగి ఎంతో తృప్తి చెంది బ్రహ్మానందం అనుభవించును. అంతకాంతి కన్నులతో కాదు హృదయం అంతరంగంతో చూచును. ఈ

ప్రపంచంలోనిది ఏది చూచుటకు యోగికి ఇష్టం ఉండదు అనాసక్తి ఏర్పడును. ఏ పని చేసిన ఆసక్తి లేకనే అన్ని చేసును. పై అనుభూతులన్ని సవికల్ప సమాధిలోని అనుభూతులు నిర్వికల్ప సమాధిలో అవి అన్నీ లయమవును. శబ్దం నుండి అశబ్దం, స్పర్శం నుండి అస్పర్శం, రూపం నుండి అరూపం, రసం నుండి అరసం, గంధం నుండి అగంధంగా అనగా అవి ప్రారంభంలో కొంత ఆనందాన్నిచ్చి అవి కూడా లయం చెందును. అర్జునుడు ఆజ్ఞయ చక్రంలో క్రిష్ణ పరమాత్మ దయచే కూటస్థ చైతన్యంను దర్శించలేక ఆ కాంతి భరించలేకపోయాడు. దివ్యగంధాలు, దివ్య రసాలు, దివ్య స్పర్శలు, దివ్య కాంతులు, దివ్య లీలలు ఆశ్చర్యపరిచాయి. ఆజ్ఞయ చక్రంలోని వింతలు, ఆ కాంతిని భరించలేక ఎంతో ప్రార్థించాడు. అర్జునుడు స్వయంగా పొందలేదు కనుక భయపడినాడు యోగి పురుష ప్రయత్నంతో పొందాడు కనుక భయపడడు యోగిలోపల పొందిన అనుభూతులనే బయట గుళ్ళు, గోపురాలలోని కర్మకాండలు, గంట, జ్యోతి వాయిద్యాలు శివలింగంపై కలశంలో నీళ్ళు అభిషేకం జరుగుట ఇవన్నీ యోగి లోపల పొందిన అనుభూతులు మాత్రమే దేవాలయాలలో ఏర్పరిచారు. యోగుల మస్తకాల్లోంచి వచ్చినవే పుస్తకాలు ఎందరో చదువురాని యోగిని, యోగులు కవిత్వం, కీర్తనలు, పద్యాలు, పాటలు, సంగీతము, రచనలు, సాధన మహత్తుచే ఎన్నో చేశారు. నిర్వికల్ప సమాధి అందుకున్న యోగికి 64 కలలు వచ్చి చేరును. చేయాలా వద్దా వారి సొంత నిర్ణయం చాలా మంది యోగులు సాధన బలముచే లోకసేవజేసెదరు. మహిమని లోక కళ్యాణానికే వాడెదరు. కనుక కనకం, కాంతలకై వాడితే చెడెదరు. అజ్ఞానులే ఇలా చేసెదరు. నాదు, బిందు, కళ, కళాతీతము బ్రహ్మమే నాదము అనగా యోగికి అనాహత చక్రంలో పుట్టేనాదం, బిందువనగా ఆజ్ఞయ చక్రంలో దర్శించే జ్యోతి స్వరూపం, కళ అనగా రకరకాల సూర్య చంద్ర, నక్షత్ర మెరుపులు, దేవి దేవతల దర్శనాలు యోగులకు దివ్యలోకాల అనుభూతులు దర్శనమవును. ఇవే చిత్కళలు అనగా చిత్ అనగా వచ్చి లయం అయ్యేవే అన్నమాట. కళాతీతం పరమాత్మనే అయ్యి ఉన్నది. నిరంతరం సాధన చేస్తురాగా సాత్విక శాఖాహారంతో శరీరము శుద్ధియై ప్రాణయామతో మనస్సు మరియు నాడి శుద్ధి జరిగి నిరంతర క్రియ చేసే సాధకుడిలో అనాహతనాదం పుట్టును. మొదలు కుడిచెవిలో చినిచిని శబ్దం పుట్టి తర్వాత 10 రకాల శబ్దాలు పుట్టి 1 నెల తర్వాత దీర్ఘ ఘంటానాదం స్థిరంగా ఉండి ఎల్లప్పుడు సాధనలో వినపడును. నిశబ్ధమైన చోట ఎప్పుడైన సాధకుడికి వినిపించును వట్టి అప్పుడైన ఏకాంతంలో వినపడును. ఇది గొప్ప తన్మయత్వానిచ్చును. ఈ నాదంలో మనస్సును లయం చేయుటే లయయోగము. మనస్సనే పాము ఈ నాద స్వరమనే నాదంలో లయం చెందును. ఎంతెంత వైరాగ్యముంటే అంతకు అంత బ్రహ్మానందం లభించును. వైరాగ్యం ఎంతెంత తగ్గిన సాధన ఆనందం అంతకు అంత తగ్గును. సాధకుడికి కలలు కూడా యోగుల దేవి

దేవతల శుద్ధ సాత్విక కళలు ఎంతో తన్మయత్వం కలిగించును. సాధనలో కూడా యోగుల దేవి దేవతలు ఆజ్ఞయ చక్రంలో దర్శనమిచ్చెదరు. ఎన్నో రకాల కాంతులు, దివ్య లీళలు యోగికి దర్శనమై బ్రహ్మానందం లభించును. మూలాధారం నుండి యోగి కుండలిని శక్తిని మేల్కొల్పి ఆజ్ఞయ చక్రంలో స్థిరపరచిన గొప్పకాంతి పెరిగి పెరిగి కొంత కాలానికి కోటి సూర్యుల తేజంతో వెలుగును చూసును. ఇదే ఆత్మజ్యోతి దర్శనము ఇది సవికల్ప సమాధిలోనే అనుభూతమవును ఎవరికి వారే ఈ అనుభూతులు పొందగలరు. ఇవి ఇంద్రియాలతో అనుభూతమవవు. కనుక ఇతరులకు కనిపించవు, అంత:కరణం ద్వారా యోగికి మాత్రమే సాధకుడికే రకరకాల దర్శనాలు అవును. విశుద్ధ చక్రం వరకు కుండలిని శక్తిని తెచ్చుట సులభమే. కాని విశుద్ధ చక్రం దాటుట ఎంతవారికైన గొప్ప కష్టమే ఇక్కడ యోగికి మరణావస్థలాంటిది. ఇక్కడికి వచ్చిన యోగి స్వయంగా శరీరం నుండి ఆత్మవేరై శరీరమును ఒక జడపదార్థముగా చూసును. అప్పటి నుండి యోగికి శరీరముపై ఆసక్తి వ్యామోహం ఉండదు. నేను ఈ జడమైన శరీరమును కాను. శుద్ధ ముక్త ఆత్మ స్వరూపమునే నాకు జనన మరణాలు లేవు అనే అనుభూతి లభించును. యోగి అప్పటి నుండి శరీరమును ఒక జడ పదార్థముగా చూసును. కుండలిని శక్తిని (ప్రాణశక్తిని) సహస్రార చక్రంలో స్థిరపరచినచో యోగికి నిర్వికల్ప సమాధి లభించును కాని ఇది కోటిజన్మల పుణ్యవంతులకే జరుగును. చదివిన ప్రతివారు కలెక్టర్ కాలేరు కదా కాని ప్రయత్నించాలి. తీవ్రంగా ప్రయత్నించిన వారికే ఫలితం ఉండును. కుండలిని శక్తి మూలాధారం నుండి 10 రకాలుగా కదలికలు జరుగును మొదట పురుగు ప్రాకినలాగ, చీమ ప్రాకిన లాగా, కప్ప గెంతినలాగ, పావురంలాగ, కోతి ఒకే సారి అవతలి చెట్టుపైకి దూకినలాగ రకరకాలుగా ఉండును. సాధన ప్రారంభకులకు కుండలిని మేల్కొనుటకే కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టును. పూర్వజన్మ సుకృతంచే ఈ జన్మలో చేసిన తీవ్ర సాధన మీద ఆధారపడి ఉండును. నిరంతర సాధన పై ఆధారపడి ఉండును. మనస్సు కదలనివ్వరాదు తీవ్రవైరాగ్యం కలిగి ఉండాలి. శరీరమును కూడా ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలి. నిరంతర సాధన చేయాలి, క్రియ సాధనతో కుండలిని త్వరగా మేల్కొనును. వేరే మార్గాలు చీమ మార్గాలు క్రియా విమాన మార్గం త్వరగా గమ్యము చేర్చును. చాలా మంది సాధకులు ఏదో కొంత సాధన చేయగనే కొంత అనుభూతి పొందగానే మేము అందరికన్నా గొప్ప అనే అహంకారంతో తోటి సాధకులకు గాని, గురువులకు గాని కనీస గౌరవం కూడా ఇవ్వరు. నీవెంత సాధన చేసిన గొప్ప వాడివైనా మన గురువుల దగ్గర పసిబాలుని వలె ఉండాలి. స్వామి వివేకానంద, హనుమంతుడు, నారదుడు, పరమ హంసయోగానంద, లాహిరీజీ, సిద్ధప్ప, కభీర్‌దాస్, శివాజి చక్రవర్తి గొప్ప వారందరు వారి గురువుల దోషాలు వెదుకుట ఎప్పుడు చేయలేదు. పైగా గురువాజ్ఞ ఏదైన శిరసార వహించి గురుభక్తి చాటుకున్నారు. పురోభివృద్ధి కోరువారు

పూర్వ స్థితిని , గురువు చేసిన మేలు మరువరాదు. నేడు కాలం మారింది కొంత సాధనకే అహంకరించి సాధనలు ఆపుట ఎవ్వరిని లెక్క చేయకుండుట, పౌరుష వాక్కులు పలుకుట, శాపనార్థాలు పెట్టుట, ఇతరులను భయపెట్టుట చేస్తుంటారు. ఇది మిడిమిడి జ్ఞానం. వీరు వృద్ధిలోకిరారు. ఉన్నపుణ్యం కూడా నశించి చెడుదురు. నిండా పళ్ళు కాచిన చెట్టు ఒదిగి ఉండును. అలాగే పరిపూర్ణ జ్ఞాని వినయం, విధేయత, కపటం లేకుండుట, నిస్వార్థుడు, నిరహంకారి, కరుణామయుడు అయి ఉంటాడు. సాధనలో నిర్వికల్ప సమాధి అందుకొని అందులో ఓలలాడే పరమగురువుల సేవలో వారి సాంగత్యంతో కొత్త సాధకుల అహంకారము అనిగి బ్రహ్మజ్ఞానము లభించును తప్ప శతకోటి జన్మలకైన ముక్తి లభించదు. గురువు అనుగ్రహంతో త్వరగా మనస్సు ప్రసన్నత చెంది నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. గురుకృప అన్నీ కృపల కంటే గొప్పది. దైవ కృప, శాస్త్ర కృప, మనోకృప, గురుకృప నాలుగు లభించాలి. ఇవి బ్రహ్మజ్ఞానిని అనగా తపస్సుతో శరీరం, మనస్సు మాలిన్యం తొలగి ఆత్మజ్ఞానము అనుభవమై శాస్త్రజ్ఞానంలో పండి, తపస్సుతో బ్రహ్మతేజస్సు, శాస్త్రంతో అనుభవం (తీరి, (ప్రాక్టికల్స్) లో ఆరి తేరిన సద్గురువు కొత్త సాధకులకు తప్పకుండా కావాలి. గురువు చెంత ఉండిన లాభం లేదు, గురువు చెప్పింది చేసేవాడు ఎక్కడున్నా సరే ఫలితం పొందగలడు. ఆజ్ఞయ చక్రంలో ప్రాణశక్తిని స్థిరపరచిన ఆత్మదర్శనం జరుగును. సాధకుడు బ్రహ్మానందం అనుభవించును. ఈ అనుభూతి పొందినప్పుడు, దత్తాత్రేయులు శుకయోగి, హనుమంతుడు, నారదుడు, గొప్పయోగులు ఎగిరి గంతులు వేసిరి. ఎన్నో జన్మలు ఎన్నో సంవత్సరముల సాధన ఫలితము కదా. ఈ వర్ణన ఉపనిషత్తుల్లో కలదు. కొంత సాధన ఉన్న, సాధకులకు సాధన భేదాన్ని బట్టి కుండలిని మూలాధారం నుండి పైకి ప్రాకుటలో చీమలాగ భేదాలుండును. కాని గొప్పయోగులకు కోతి ఈ చెట్టు నుండి ఆవలి చెట్టుకు ఒకేసారి దూకినట్టుగా కుండలిని శక్తి మూలాధారం నుండి వెంటనే సహస్రారంలో స్థిరమవును. అప్పుడు యోగికి నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి లభించును. అక్కడ ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, ప్రపంచ భ్రాంతిలేదు. నీటి నుండి వచ్చిన ఉప్పు తిరిగి నీటిలో కరిగి నీటిగా మారినట్టుగా అఖండ ఆత్మాకారంగా స్వస్వరూపంలో యోగి లయమవును. ఆ స్థితి వర్ణించుటకు వీలుకాదు. లడ్డు తిన్నవారికే అనుభవమవును ఇతరులకు కాదు, ఇంద్రియాలతోటే ఈ ప్రపంచం కనిపించును. ఇంద్రియాలు లయమయినందున అక్కడ ఇంద్రియాలు లేవు. కనుక అది ఇంద్రియాతీత స్థితి అవ్యక్తం, వ్యక్తపరుచుటకు వీలుకాని స్థితి. అనుభూతికి మాత్రమే అందును. ఈ నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి అందుకున్న యోగులు సంఘ సంస్కర్తలుగా ఉన్నచో సమస్త కర్తవ్య కర్మలనాచరిస్తు కూడా అకర్తగా నేను కర్తను కాను, నేనేమి చేయుటలేదు ఈశ్వరాజ్ఞ ప్రకారమే అంతా జరుగుతుంది. ఏది జరిగిన మంచికే అని పలుకుదురు. వీరు అవధూతలుగా కూడా ఉండవచ్చును. వీరికి మూడు

లోకాలలో చేయదగినది లేదు. చేస్తే లాభం కాని చేయనిచో నష్టం కాని లేదు. కాని లోకశ్రేయస్సే నిస్వార్థంగా కోరెదరు. వీరు గృహస్తులుగా ఉన్నా అన్నీ బాధ్యతలు ఆసక్తి విడచి నిర్వహించెదరు. సప్తఋషులు ఇలాగే ఉండిరి. పూర్వం ఋషులెందరో గృహస్తులుగా ఉండి నిరంతర సాధనతోనే తరించి లోకానికి ఈ సాధనా మార్గాన్ని పంచిరి. కలియుగంలో కూడా వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి, రాఘవేంద్ర స్వామి, కబీర్‌దాస్, సిద్దప్ప, లాహిరీజి, యుక్తేశ్వర గిరిజి, శ్రీరామకృష్ణులు, శారదామాత, అనిబి సెంట్ మాత మాతమిర్రా, మాతబ్లావెంట్స్కీ, దయామాత ఆనందమాయి వీరందరు గృహస్త ఆశ్రమంలో ఉండి తరించిన ఈ కాలం యోగులు. గృహస్తులు సంసారంలో ఉండి తరించగలమా అని సందేహించేవారు వీరిని ఆదర్శంగా తీసుకొని జీవిస్తూ తరించగలరు. ఏ ఆశ్రమంలో ఉన్నామనేది ప్రధానం కాదు. సాధన చేయుటే ప్రధానము అన్నీ వదిలి అరణ్యంలో ఉండి కూడా ఆసక్తి కలిగి జీవిస్తే సంసారంలో ఉన్నవారెవరు సన్యాసులైన లాభం లేదు. కాని అన్నింట్లో ఉండికూడా పై గురువుల వలె దేనిపై ఆసక్తి లేకుండా చక్కగా బాధ్యతలు నెరవేరుస్తు నిరంతర సాధన చేసే వారు తప్పకుండా తరిస్తారు. నిర్వికల్ప సమాధి అందుకున్న యోగి ఎక్కడున్న ఒక్క స్థితిలోనే ఆత్మ భావనతోనే ఉంటాడు. (మమాత్మ సర్వ భూతాత్మ) "సర్వం బ్రహ్మమయం జగత్" అంతా భగవంతుని స్వరూపమే అనే భావనతో నా ఆత్మనే సర్వ భూతాలలో ఉంది అని దేనిని ద్వేషింపక పైగా సర్వజీవులపై దయ, కరుణ కలిగి వాటికి మేలు చేస్తు జీవించును. జీవించి ఉండి కూడా ముక్తుడే దేహం వదిలాక ముక్తి లభించును. ధాన్యంలో భీజముంటేనే మొలకెత్తును. నిప్పుల్లో కాల్చడంతో ధాన్యంలోని బీజం నశించుటతో ధాన్యం మొలకెత్తుట లేదు. వెన్న అయిన తర్వాత మజ్జిగలో కలవదు, నెయ్యిగా మార్చిన తర్వాత ఇక తిరిగి పాలలో కలవదు. పాల నుండి వచ్చిన నెయ్యి పాలలో కలవదు. అలాగే యోగమనే అగ్నిలో కర్మలు అన్నీ కాల్చి పవిత్రుడైన యోగి కుమ్మరి పురుగు నిరంతరం బురదలో ఉండి కూడా బురదని అంటుకోకుండా శుద్ధంగా, పవిత్రంగా ఉండేలాగా యోగి సంసారంలో ఉన్నా సంసార మాలిన్యమును అంటక సదా ఆత్మలో ఆత్మద్వారా తృప్తిపడును. అజ్ఞాని సాలెపురుగు తన నోటిలో నుండి తీసిన జొల్లును చుట్టు ముట్టు గూడు అల్లుకోని ఊపిరి ఆడక బంధింపబడి మరణించులాగ సంసారమనే గూడు చుట్టు అల్లుకొని బంధింపబడి ఊపిరాడక సాలె పురుగు వలె నశించును. మనిషికి ఆత్మజ్ఞానము లభించాలంటే ఆత్మజ్ఞానుల సాంగత్యం చేస్తు వారు చెప్పిన బోధనలు వింటూ వారు చెప్పిన, నేర్పిన సాధనలు నిరంతరం చేస్తూ ఉండగా కొంత కాలానికి ఆత్మజ్ఞానులుగా తయారవుతారు. ఒక జ్యోతి ఇంకో జ్యోతి ద్వారా వెలిగించినట్టుగా ఒకరి ద్వారా ఒకరికి బ్రహ్మ జ్ఞానం లభిస్తుంది. బ్రహ్మజ్ఞానము ఆశించువారు అజ్ఞానులతో వ్యవహారాలు చేయరాదు. ఒకవేళ అత్యవసరమైన వ్యవహారం వరకే ఉండాలి. కాని ఎక్కువ సాంగత్యం

చేయరాదు. ఆత్మజ్ఞానులతో మనకన్న గొప్ప యోగులతోనే సాంగత్యము చేసి వారు చెప్పింది వినాలి. యోగి ఎలా మరణించినా జీవన్ముక్తుడే. ఎలాగంటే పూర్వం గొప్పయోగులు కూడా రోగం, నొప్పి బాధతో మరణించుట విన్నాము. ఉదా:- శిరిడి సాయి, శ్రీరామ క్రిష్ణులు, శ్రీరమణ మహర్షి, మలయాళ స్వామి ఈ యోగులు ప్రారబ్ధంని ఎవరైన ఆనందంగా అనుభవించాలి అని మనకు తెలుపుటకే ఇలా చేశారు. వారికి ఆరోగ్యాలు తొలగించుకునే సామర్థ్యం ఉండి కూడా మరో జన్మకు కారణం అవుతాయని ఆనందంగా అనుభవించిరి. కష్టాలు, బాధలు, రోగాలు తప్పించుకొనుటకు ప్రయత్నించువాడు అజ్ఞాని. వాటిని వివేకంతో ఆలోచించి అనుభవించువాడే జ్ఞాని. చిన్న కష్టమే గొప్ప బాధలుగా తోచును అజ్ఞానికి. తన దగ్గరున్న దాని విలువ తనకు తెలియక ఇతరులపై ఏడ్చును అజ్ఞాని. పెద్ద దు:ఖములు కూడా చాలా చిన్నవిగా భావించి నిండు పౌర్ణమి చంద్రుడి వలె ఆనందంతో శోభించును జ్ఞాని. సాధన తపస్సు బాగా సాగేటప్పుడు సాధకుడై ఏకాంతంలో ఒంటరిగా సాధన చక్కగా నడుస్తున్నప్పుడు అక్కడ దినదిన అభివృద్ధి జరుగును. ఎందరో భక్తులు చేరి ఆశ్రమం అభివృద్ధి చేస్తామంటూ ఎన్నో నిర్మాణాలు, సౌకర్యాలు కలిగించెదరు. తినుటకు ఒక పండులేని కాలం ఒకసారి ఉండును. పెద్ద వాహనాల పైనే పండ్లు వచ్చును. సాధకుడు తనకు అక్కరవున్న పదార్థాలే తీసుకొని మిగితావి సాధకులకు ఇచ్చివేయాలి. ఎక్కువ ఉన్నదని ఎక్కువ తినరాదు అసలు తిననిచో దేహం నిలువదు. తక్కువ అయిన ఆరోగ్యం చెడును ఎక్కువ తిన్న రోగమే శరీరంకు ఎంత అవసరమో అంతే తినవలెను. శరీరం నీరసించిన కొంచెం ఆహారం పెంచాలి. శరీరము బద్ధకించిన కొంత ఆహారం తగ్గించాలి. ఎవరి శరీర స్థితి వారికి తెలియును. సాధనలో గాని ఆహార విషయంలో గాని సాధకులు ఎవరికి వారే చూసుకోవాలి. చక్కగా సాధన చేసే సాధకుడి ఆశ్రమంలో ఏ లోటూ లేక ఉండును. సాధన సాగే అరణ్యంలో కూడా సకల వసతులు చేకూరును. సౌకర్యం ఉన్నచోట సాధన సాగదు. సాధన సాగే ఏకాంత అరణ్యంలో సౌకర్యాలు ఉండవు. అయిన నేడు హిమాలయాలు ఆర్మీరాజ్యం. అడవులు ఫారెస్ట్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆధీనం సాధకులు ఉండే కాలం పోయింది. అందుకే పల్లెటూరులలో ఊరికి దూరంలో పంట పొలాల్లో సాధన ఆశ్రమాలకు అనుకూలముండును. బాగా సాధన సాగేటప్పుడు ఏదో ఊహించని విఘ్నాలు వచ్చిపడును. ప్రారంభంలో ఏ సౌకర్యాలు లేక భయంకర దు:ఖముండును. అప్పుడు నిజమైన సాధకుడే తట్టుకొనును. తర్వాత సకల సౌకర్యాలు కలిగించి ప్రకృతి విఘ్నదేవతలు మోసం చేసెదరు. అప్పుడు దేనిని భోగించరాదు. సాధకుడు ఎలాంటి లౌకిక వ్యవహారాలలో తలదూర్చకుండా నిరంతర సాధనలోనే నిమగ్నమవ్వాలి. అప్పుడు చాలా మంది పామరులు దు:ఖనివృత్తికై రోగాలు, కష్టాలు తొలగించమని వత్తురు. సాధకుడికి వాక్కు శుద్ధి కావడంతో, అన్నది జరుగడంతో పామరులు

పెరిగి సాధన సాగనివ్వరు. అందుకే కొందరు యోగులు పిచ్చివాళ్ళలాగ ప్రవర్తించెదరు. వారి ఏకాంతంకు పామరులు భంగపరచకుండ ఉండుటకు మనము తగిలించుకుంటేనే అన్నీను దేనితో సంబంధం పెట్టుకోకుండా వ్యాపార లావాదేవీలు ఇచ్చుట పుచ్చుకొనుట లాంటివి నడపకుండా వుండాలి. సాధకుడి దగ్గరికి ధన సంపదలు వచ్చి చేరును. ఇక్కడ సాధకుడికి నిగ్రహం లేనిచో అపవిత్రుడని ముద్ర వేసి వెళ్ళెదరు. దేనికి చలించకుండా వుండి సాధన చేయాలి. కాయకందమూలాలు తిన్న ఋషులు, విశ్వామిత్రాది వారే స్త్రీకి చలించారు. అటువంటిది (షడ్‌రుచులు) ఆరు రుచులతో పుష్టిగా తినే నేటి సాధకులెలా మనో నిగ్రహం చేయగలరు. అందుకే ఆహారం, వ్యవహారం శుద్ధముగా ఉండాలి. బ్రహ్మచర్య వ్రతం పాటించే సాధకుడు చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. అపక్వాహారం, వండని సహజ పళ్ళు, కాయకూరలు, మొలక ధాన్యాలు, పళ్ళ రసాలు బ్రహ్మచర్యానికి మంచిది. సాధకులకు చాలా శ్రేష్టము బ్రహ్మచర్యం వల్ల చాలా లాభముంది. ఇంజన్‌కు ఆయిల్ లేనిచో నడువదు. అలాగే శరీరములో వీర్యం నశించిన ముసలితనం వచ్చి శరీరము రోగాల మయమవును. వీర్యవంతునిగా వున్నంత కాలం సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, తేజస్సు కలిగి ఉండును దేహము. శరీరము ఆకలి, దప్పి, శ్రమ, బాధలు ఓర్చుకునే శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగి ఉండును. ఎన్ని గంటలైన సాధనలో కూర్చునే సామర్థ్యం శరీరము కలిగి ఉండును. చాలా మంది సాధన సంవత్సరాల తరబడి చేసిన ఫలితం కనిపించదు కారణం ఆహార నియమం లేకుండుట లేదా సాధన క్రమ పద్ధతి లేకుండుట, నిరంతరం సాధన చేయకపోవుట, వైరాగ్యంలో కొరత ఉండుట సాధనని ఏకాగ్రతతో చేయక పోవుటచే వారికి ధ్యానంలో లభించే బ్రహ్మానందం అనుభూతికి రాకుండును. యోగముతో కూడిన ధ్యానం కానందున శరీరము సక్రమంగా చక్కగా ఉంచి ఒక క్రమంలో స్థిర ఆసనంలో చక్కగా ఎక్కువ సేపు నిశ్చలధ్యానం చేయనందున రకరకాల కారణాలచే ధ్యానంలో లభించే నిజమైన ఆనందం, ఫలితం పొందలేకున్నారు. అనుభవమైన సద్గురుని ఆశ్రయించి క్రమంగా సాధన చేస్తున్నచో గురువు మార్గదర్శకత్వంతో సాధన చేస్తున్న దినదిన అభివృద్ధి కనిపించును. చిన్నలోపాలతో ఎక్కువ నష్టం కలుగును. కనుక సాధనలో ఏ లోపం లేకుండా గురువులతో పరీక్షింపజేసుకోవాలి. నిరంతరం సాధన చేసే సాధకులకే ఏదో రకంగా ప్రకృతి ఆశ చూపించి మోసం చేయును. పదవులు పెరుగుట, డబ్బు పెరుగుట, లేదా కష్టాలు, నష్టాలు, బాధలు ఏదో రకంగా సుఖకరంగా లేదా దు:ఖ కరమైన రెండు రకాల విఘ్నాలు కలిగించును. సాధకుడు వీటికి చలించకుండా నిరంతర సాధన చేయాలి. గృహస్తులుగా ఉన్న సాధకులకు కూడా ఎన్నో రకాల ఇబ్బందులు సమస్యలు, విఘ్నాలు వచ్చిన చలించరాదు. నిరంతర సాధన చేస్తుంటే కొన్ని రోజులకు అన్ని విఘ్నాలు పోవును. ప్రారంభంలో అతి తిండి, అతి నిద్ర, అతి సంభాషణలు కలిగి సమస్యగా మారును. వీటిని దాటితే మరో కొత్త రకంగా విఘ్నాలుండును.

ఎప్పుడు ఏదో రకంగా సమయం వృధా అవును. చాలా జాగ్రత్త వహించి నియమం లేనిచో శ్రేయస్సు లేదు కనుక ఎవరికి వారే ఒక చక్కని నియమాలు విధించుకోవాలి. విఘ్నాలు, దు:ఖాలు, బాధలు లేకుండ ఏ గొప్ప కార్యాలు జరుగలేదు. దేవతలు పాల సముద్రంని చిలుకంగా అమృతం రాలేదు విషమే వచ్చెను. కాని నిరంతర పరిశ్రమతో అమృతం అందుకొనిరి. అలాగే ప్రారంభంలో ఉండే విఘ్నాలకే చాలా మంది సాధకులు సాధనలు నిలిపివేతురు. అన్నింటిని దాటిన వారిదే విజయం. ఎన్నో పరీక్షల్లో నెగ్గితేనే ఉద్యోగం, అలాగే ఎన్నో విఘ్నాల రూపంలో ఎన్నో పరీక్షల్లో నెగ్గిన వారికే ఆత్మ ప్రాప్తి లభించును. సాధకుడు దీనిని గుర్తించి సదా ఉండాలి. మనకెవ్వరు సుఖం కాని దు:ఖం కాని కలిగించలేరు. మన ప్రారబ్ధమే సుఖ దు:ఖాలు కలిగించును అని భావించాలి. ఈ శరీరం, ఈ ప్రపంచం ఆశాశ్వితం ఆత్మ ప్రాప్తియే శాశ్వితి సుఖం అని గ్రహించి అన్నింటిపై ఆశ వదిలి ఆత్మలో మనస్సు లయం చేసి ఆత్మానందం పొందాలి. ఆత్మరతుడు కావాలి, అన్నీ సుఖాలు మొదట్లో సుఖంగా తోచిన విషం కలిపిన పరమాన్నం మొదట్లో రుచిగా ఉన్న దు:ఖాన్నే కలిగించులాగ సకల ప్రపంచ భోగాలన్ని చివరికి దు:ఖాన్నే కలిగించును. భార్యా, పిల్లలు, ఆస్తులు, సుఖ సామాగ్రి మన సుఖం కోరి ఏర్పరుచుకున్నా చివరికి దు:ఖాన్ని మిగిల్చేవే. ఆత్మ ప్రాప్తి ఎప్పుడు సుఖాన్నిచ్చేదే ఇదే శాశ్వితం అయినప్పుడు అశాశ్వతమైన వాటిపై ఆశతో దు:ఖపడుట దేనికని విచారించాలి. గృహస్తులుగా ఉన్న వారు పూర్వం గురువులు లాహిరిజీ, వీరబ్రహ్మంగారు, కబీర్ లాంటి గురువులను ఆదర్శంగా భావించాలి. వారెలా జీవించారో అలా మీరు నిరంతర సాధనలో సంసార వ్యామోహం తగ్గి సంసారంలో ఉండే సాధించెదరు. జీవితమును సాధనకే అంకితం చేసిన బ్రహ్మచారులైన సాధకులు సాధన మార్గములో విఘ్నాలని ఎదుర్కొనడంలో చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. పాకరతో కూడిన జాలువారుతున్న శిఖరాన్ని ఎక్కుటలాంటిది. శిఖరాన్ని అధిరోహిస్తే ఆత్మజ్ఞానిలా శోభిస్తాడు, ఊర్ధ్వలోకాల్లో నిలుస్తాడు. సత్యలోకంలో ఉంటాడు. జారిపడినచో అదోలోకంలో పాతాళంలో లోయలో పడిపోతాడు. వీరు కఠోపనిషత్‌లోని నచికేతున్ని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. బ్రహ్మజ్ఞానం ఆత్మజ్ఞానం కోరి నచికేతుడు యమధర్మరాజు వద్దకెళితే ఇతడు ఆత్మ విద్యకు అర్హుడా కాడా అని ఎన్నో పరీక్షలు పెట్టెను. పూర్వం గురువులందరు ఎన్నో పరీక్షలు పెట్టి ఎంతో సేవ జేయించి శిష్యుడి అహంకారం నశింపజేసి బ్రహ్మవిద్య నేర్పేవారు. సొంతంగా నేర్చిన విద్య అహంకారంను ఇచ్చును. గురుసేవతో గురువుతో నేర్చిన విద్య వినయాన్నిచ్చును. ఇప్పటికి హిమాలయాల్లో పూర్వ పద్ధతిలో శిష్యులను చాలా పరీక్షించి ఎంతో సేవజేయించి, అర్హుడని గ్రహించాకే విద్య ఉపదేశిస్తారు. అప్పుడు ముత్యం చిప్పలో పడిన స్వాతిచినుకు ముత్యంగ మారినట్టు, శిష్యుడి పరిపక్వతని చూసి బోధించిన అది గొప్ప ఫలాన్నిచ్చును. పరిపక్వత లేని వారికి చేసే ఉపదేశం చవిటి

నేలలో నాటిన విత్తనాలవలె వృధా అవును. గురువు అందరికీ ఒకేలా బోధించిన గాని, శిష్యుల శ్రద్ధ, ఓర్పు నిరంతర సాధన పరిశ్రమించే గుణం కలవారే సంపూర్ణ ఫలితం పొందుతున్నారు. గురువునందు, దైవమందు సంపూర్ణ నమ్మకం విశ్వాసం, శరణాగతి కలిగి గురువాజ్ఞ పాలిస్తూ సదా నిరంతర సాధనచేసే వారు త్వరలో ముక్తాత్ములవుతారు. నచికేతుడు యమధర్మరాజును ఆత్మజ్ఞానం కావాలని కోరగా అది తప్ప ఇంకేదైన కోరుకో ఇస్తానంటాడు. వేల గోవులు, వేల కన్యలు, వేల ఏనుగులు, వేల గుర్రాలు, ఎంతైన బంగారము, ఎన్నైన రత్నాలు, భూలోక రాజ్యంగాని మొత్తం అడుగు ఇస్తాను వేల సంవత్సరాల ఆయుష్యు అడుగు ఇస్తాను కాని ఆ ఒక్క ఆత్మజ్ఞాన విషయం మటుకు అడుగకు అది రహస్యం అని యమధర్మరాజు నచికేతునితో పలికెను. అప్పుడు నచికేతుడు మీరన్నది బాగుంది కాని మీరిచ్చేవన్నీ కొన్ని రోజులుండి నశించేవే గదా అని పలికెను. యమధర్మరాజు అవును అనెను. మరి ఎప్పటికి నశించనిది నేను కోరుకునేది నశించేది నాకెందుకు, బోధిస్తే ఆత్మజ్ఞానం బోధించండి లేదంటే లేదు అని నచికేతుడు పలికెను. జనన మరణాల రహస్యం, ఆత్మని ఎలా తెలుసుకోవాలి, ఏ సాధనలు చేయాలి అవి అన్ని నేను అర్హుడినైతే బోధించండి అని పలికెను. అప్పుడు యముడు శిష్యుని అర్హత చూసి ఈ యువకుడు చాలా తెలివైన వాడేకాక నేను పెట్టిన అన్నీ పరీక్షల్లో పాస్ అయ్యాడు. ఇతని మనస్సులో ప్రవృత్తిపై ప్రపంచ భోగాలపై ఆశ లేదు. వాడే ఆత్మజ్ఞాన సాధనకు అర్హుడని ఎంచి ఎంతో ఆనందంతో ఆత్మజ్ఞానం బోధించెను. శరీరముకన్నా ఇంద్రియాలు గొప్పవి, వాటికంటే మనస్సు గొప్పది మనస్సుతోనే అది ఉంటేనే ఇంద్రియాలు పని చేయును. మనస్సుపై ఆదేశించేది బుద్ధి కనుక బుద్ధి గొప్పది దానిపైన ఆత్మకలదు. ఆత్మద్వారానే అన్నీ కార్యాలు జరిగిన ఆత్మ అంతటికి సాక్షిగా ఉండును. అకర్త దేనికి కర్తకాదు, భోక్తకాదు రాత్రిలో చంద్రుడు వెలుగుచుండును. పగలు సూర్యుడు వెలుగునిస్తున్నారు. వాటిని కంటి ద్వారా తెలుసుకుంటున్నాము. కళ్లుమూస్తే మనస్సు ద్వారా తెలుసుకుంటున్నాము. మనస్సు లయమైతే బుద్ధి ద్వారా బుద్ధిని ఆత్మలో లయపరిస్తే ఆత్మద్వారనే అన్ని గోచరిస్తాయి. ఆత్మని వేరే జడవస్తువులతో చూడలేము. కాని ఆత్మతో అన్నీ చూస్తాము. సూర్యునితో అన్నీ చూస్తాము అన్నింటితో సూర్యుడిని చూడలేము. ఆత్మ విషయం కూడా అంతే ఒక జ్యోతితో ఒకజ్యోతి వెలిగించినట్టు బ్రహ్మజ్ఞానం గురువులతో నేర్చుకోవాలి. స్థూల శరీరం ఇంద్రియాలు, సూక్ష్మ శరీరం మనస్సు, కారణ శరీరం జీవాత్మా బుద్ధి, మహాకారణ శరీరము పరమాత్మ, సూక్ష్మమైన మర్రిగింజని తుంచిన ఏమి లేదు శూన్యమే మర్రి గింజలో ఆ శూన్య సూక్ష్మాంశంనుండే మహామర్రి వృక్షం దాగి వున్నట్టుగా మహాకారణ పరమాత్మ నుండి ఆ సూక్ష్మాంశం నుండి ఒక్క అంశంతోనే ఇంత పెద్ద బ్రహ్మాండం సృష్టి జరిగింది. సృష్టి, స్థితి, లయం మూడు కూడా నిమిషాల్లో కూడా జరుగొచ్చు. ఇక్కడ దేనికి స్థిరత్వం

లేదు. అందుకే ఆత్మనే ఎల్లప్పుడు ఉండేది సృష్టి అంతటికి సాక్షి. అక్కడ ఎలాంటి సుఖ దు:ఖాలు ద్వంద్వాలు లేవు. ఆత్మలో ఎల్లప్పుడు నిలిచి ఉండే వాడే నిజమైన సుఖవంతుడు. కాని దానికి ఎన్నో విఘ్నాలు దాటుకోవాలి. ఎన్నో పరీక్షల్లో పాస్ అయితే పి.జి. పూర్తవును. తర్వాతే జాబ్ వచ్చును. అలాగే ఎన్నో విఘ్నాలు కఠోర పరిశ్రమ చేస్తే గాని ఆత్మస్థితి అందుకోలేము. ఒక్క సారి అందుకుంటే మళ్ళీ పోయేది కాదు. నచికేతునికి యముడు ఎన్నో ఆశలు చూపిన ఏది ఆశించక ఆత్మజ్ఞానం కోరి ముక్తి చెందాడు. అలాగే సాధకుడికి ప్రకృతి కూడా ఎన్నో ఆశలు, సుఖ భోగాలు ఆశ చూపును. సాధన చక్కగా సాగేటప్పుడు శతకోటి విఘ్నాలు ఒకటిపోతే ఒకటి ఎప్పుడు ఏదో ఒకటి విఘ్నం వచ్చి పడును. ధీరుడై సాధకుడు వాటికి చలించక వివేకంతో ఎదుర్కోవాలి. దానికి నిరాశ, నిర్మోహం దేనికి చలించక, దేన్ని కోరక వైరాగ్యం ఆశ్రయించాలి. సాధన ప్రారంభంలోనే అష్ట సిద్ధులు వచ్చి కూడా సాధకునికి అభిమానం ఏర్పరచి సాధన నుండి పతితున్ని చేయును. ఎలాంటి అభిమానం ఉండరాదు. దేవతలే మాలోకాలు పావనం జేయమని సాధకుని స్తోత్రాలు జేస్తు తమలోకాలకు ఆహ్వానింతురు. దేవతలకు నమస్కరించి ఏదో చిన్న సాధకుడిని నన్ను వదిలిపెట్టండి ఇదే మీకు శతకోటి ప్రణామాలు అని వినయం ప్రదర్శించి వేడుకోవాలి. అక్కడ అభిమానం వచ్చిందా సాధన నుండి పతితుడై చెడెదరు. ఏమి తెలియని పిచ్చివాని వలె ఈ ప్రపంచంలో సాధన పూర్తిజేయాలి. సాధన పూర్తయి ఆత్మజ్ఞానప్రాప్తి లభించాక అవధూతవలె లేదా సంఘ సంస్కర్తగా ఎలాగైనా ఉండొచ్చు. ప్రారబ్దానుసారం. ఎక్కడున్న ఆత్మజ్ఞాని జీవన్ముక్తుడే ఇది బ్రహ్మచారులై జీవితాన్ని సాధనకు అంకితం జేసిన నిరంతర సాధనలో ఉండే తపోధనులకు వర్తించును. ఇక గృహస్తులుగా కర్తవ్య కర్మలు వారి వారి పనులు చేసుకుంటూ సాధన చేసే వారికి కూడా సాధన చక్కగా జరిగేటప్పుడు ఎన్నో విఘ్నాలు వస్తుంటాయి. వీరిది చీమ నడకలాంటి మార్గమైన చెడని మార్గం. యోగధ్యానం సాధనకు ఎన్నో విఘ్నాలు వీటికి భయపడే అందరు ఈ మార్గంలోరారు. మిగతా చదువులకు ఏ నియమంలేదు. బ్రహ్మ విద్యకు అన్నీ నియమాలే కనుక ఇంత తక్కువ మంది వచ్చెదరు. వచ్చినా నిలిచేది కొందరే. ఇదే శాశ్వితమైనది. అన్నీ భోజనం పెట్టే విద్యలే వీటితో పాటు బ్రహ్మవిద్య వుండాలి. అప్పుడే సంపూర్ణమవును. విఘ్నాలు శతకోటి ధ్యానానికి అతినిద్ర, ఆలస్యం, సోమరితనం, ఎక్కువ ఆహారం తినుట, అతి సంభాషన, ప్రపంచాసక్తి, అనారోగ్యం, సాధనపై ఆసక్తి లేకపోవుట, కష్టాలు, బాధలు వచ్చుట, ఇంకా ఎన్నో రకాల విఘ్నాలుండును. ఇవి దాటుకున్న కొందరికి డాంభీకం, లోకంలో గౌరవం పొందాలి. రచనలు చేయాలి, లోక సేవచేయాలి, పేరు ప్రఖ్యాతలు గాంచాలి, సిద్ధుల ప్రదర్శించాలి, లోకంలో అందరినీ తనవద్దకు రప్పించుకోవాలి, చాలా మఠాలు నిర్మించాలి, డబ్బుపై, స్త్రీలపై వ్యామోహం ఇవి అన్నీ రకాలు వస్తాయి. సాధకులకు మహా విఘ్నాలుగా మారును. వీటిపై ఆశ

వదిలితేనే గాని సాధన పూర్తి చేయలేరు. పక్షిపిల్ల రెక్కలు రాకముందే ఎగిరితే క్రింద పడిన పిల్లులు తినును. కొంత కాలం తల్లి సంరక్షణలో ఉండి రెక్కలొచ్చి బలం వచ్చాక ఎగిరిన ఏ అపాయం లేదు. అలాగే సాధకుడు సాధన పూర్తయ్యాక లోకంలో కీర్తి ఆశించకుండా లోకసేవ జేయవచ్చును. కాని సాధన దశలో ఇవన్నీ సాధనలో ముందుకెళ్ళనివ్వవు. సంకల్ప వికల్పాలు నశిస్తేనే నిర్వికల్ప నిష్ట కుదురును. ఒక సూదిలో దారం ఎక్కిస్తుంటే దారం, సూది రెండు కదలరాదు. అలాగే శరీరం, మనస్సు కదలనివ్వరాదు. సూది రంధ్రంలో ఏ చిన్న నలుసున్నా దారం ఎక్కదు. అలాగే మనస్సులో ఏ చిన్న సంకల్పమున్న సాధనలో మనస్సుండును. మనస్సును దాటితేనే సమాధి స్థితి కలుగును. అందుకే సకల సంకల్పాలు వదిలి తాను తానై స్వస్వరూపంలో తనలో తాను తన ఆత్మలో తాను లయం కావాలి. సమస్త ప్రపంచమే మనస్సు. మనస్సు లయమైతే మిగిలేది ఒకే ఆత్మ చైతన్యము. అదే మన నిజస్వరూపం. మొదలు దుష్ట కర్మలు వదిలి శుద్ధకర్మలు చేయాలి. ఇవి కూడా బంగారు సంకెళ్ళు కనుక అవి కూడా వదిలి, ఆత్మజ్ఞానం పొందాక లోకసేవజేయొచ్చును. ఇది కేవలం సంపూర్ణ వైరాగ్య ఆత్మనిష్టులని గూర్చి బోధిస్తున్నాము. మిగిలిన వారు కొన్ని మంచి కార్యాలు చేస్తు తమ తమరి బాధ్యతలు నెరవేర్చుకుంటూ ఆత్మనిష్ఠ చేయాలి. జీవులకు స్వ అనగా ఆత్మ, ఆత్మ ఉద్ధరనే స్వధర్మమై ఉన్నది, ప్రతి ఒక్కరికి అందుకే ఎవ్వరి బాధ్యతలు వారు నెరవేరుస్తు సమయం చిక్కినప్పుడళ్ళ ఆత్మధ్యానంలో నిమగ్నం అయితే మనస్సు శాంతించి చేసే పనులు చక్కగా చేయగలరు. వేదాంతం చదవనిదే ఆత్మనిష్ఠ కుదరదు. ఆత్మనిష్ఠ లేనిదే వేదాంతం అర్థం కాదు. ఎవరైనగాని దేనిపై ఆశ లేకుండా, బయటికి ఆసక్తిగా కర్మలు ఆచరిస్తున్నట్టు కనిపించిన లోపల అనాసక్తిగా దేనిపై ఆశ లేకుండా ఉండి కర్మలు ఆచరిస్తు ఆత్మనిష్ట జరుపాలి. ప్రపంచంలో నీ పాత్రని నటించు ఆత్మలో జీవించు, నాలుగు రోజులు నటించుటకు జీవులొచ్చారు. మంచిగా నటించి వెళ్ళాలి. కాని దానిలో ఆసక్తి కనబరిచి బంధంలో చిక్కుకోరాదు. ఎన్నో జన్మల నుండి ఈ నాటక రంగం నడుస్తుంది. తన ఆత్మస్థితే నిజమైనది. స్థిరమైన ఆసనంలో కూర్చొని నిటారుగా సహజంగా కూర్చొని మనస్సు ఎటుఎటు వెళ్ళుతున్నా తిరిగి దానిని ఆత్మలో లయం చేయాలి. ఆత్మాకారంగా నిలిచి ఉండాలి. ఆత్మజ్ఞానమే జీవుడి జీవిత లక్షమైయున్నది. అన్నీ పరీక్షల్లో నెగ్గినవాడే విజేత. శత్రువులనందరిని జయించిన వాడే చక్రవర్తి, కామాది అరిషడ్వర్గాలదుర్గుణాలను జయించి శతకోటి విఘ్నాలు లెక్కచేయక నిరంతర సాధన చేసిన వాడికే ఆత్మజ్ఞానం లభించి ఆత్మ సామ్రాజ్యానికి సన్యాస చక్రవర్తిగా శోభించును. పూర్వ యోగులంతా ఇలాగే శ్రమించిన వారే. వారు ఉన్నప్పటి కంటే పోయాకే ఎక్కువ ఖ్యాతిపొందారు. ప్రతి సాధకుడు వారిని ఆదర్శంగా తీసుకొని నిరంతర సాధన వైరాగ్యంనాశ్రయించి చేయాలి. అన్నీ నిర్వహిస్తు దేన్ని అంటక సాధన చేసి నిర్వికల్ప

సమాధి అందుకోవాలి. అప్పుడు ప్రపంచంలో ఉండి ప్రపంచాతీతంగా ఉండగలడు.

1) కష్టాలు, బాధలు, దు:ఖములు, విఘ్నములు లేకుండా ఏగొప్ప గొప్పకార్యాలు జరుగవు.
2) పూర్వము గొప్ప యోగులందరు పై వన్నీ దాటుకున్నాకనే పుటం పెట్టిన బంగారమువలె లోకంలో కీర్తినిపొంది, ముక్తి పొందారు.
3) కష్టాలు, దు:ఖాలు, విఘ్నాలు సముద్రంలో అలలవలె వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి. వాటిని పట్టించుకొనరాదు. సాక్షిగా ఉండాలి.
4) బాగా సాధన సాగేటప్పుడే అనంతమైన భయంకరమైన దు:ఖములు, విఘ్నములు కలుగును. వాటికి చలించరాదు. సాధన ఆపరాదు చివరికి బ్రహ్మానందము పొందెదరు.
5) దేవదానవులు పాలసముద్రం చిలుకుతుండగా విషమువచ్చెను. ఎందరో మరణించిరి. దానికి చలించక శ్రమచేసినందున చివరికి అమృతము అందుకున్నారు.
6) సముద్రములో అలలు తగ్గవు సంసారంలో సమస్యలు తగ్గవు. సాధనకు సమయం తీరించుకోవాలి.
7) ఉప్పునీటి సముద్రంలో ఉన్న చేపకు దాహం తీరదు. ప్రపంచంపై ఆసక్తికలిగిన వానికి తృప్తి లేదు.
8) సముద్రం ప్రారంభంలోనే అలలు ఉండును. నడి సముద్రం నిల్చలంగా, గంభీరంగా ఉండును. అలాగే సాధన ప్రారంభంలోనే బాధలు, విఘ్నాలు ఉండును. సాధనలో లోతుగా వెళ్ళినప్పుడు మేఘాలు తొలగిన సూర్యుడు ప్రకాశించులాగ ఆత్మసాక్షాత్కారంతో అన్నీ విఘ్నాలు పోవును.
9) ప్రతిక్షణం భయపడేవాడు పిరికివాడు. ఈ ప్రపంచంలో ఏ గొప్ప కార్యాలు చేయలేడు.
10) భయస్తుడు నిత్యం మరణించును. నిర్భయుడు ఒకేసారి మరణించును.
11) శరీరమును, ఇంద్రియాలను, మనసును, బుద్ధిని, ఆత్మను, బలహీనపరిచేది ఏదైన సరే విషంలాగ భావించి విడువండి.

12) సాధకుడు జ్యోతిష్యం చెప్పుట, చిత్రలేఖనం, వైద్యం చేయుట, లావాదేవీలు నడుపుట, వ్యాపార ప్రవృత్తి విడువాలి ఇది కేవలం అన్నీ వదిలి సాధన చేసే సాధకులకు ప్రతిబంధకాలు.

13) గృహస్తాశ్రమంలో ఉండి సాధన చేసేవారు జీవనోపాధికై ఏదైన చిన్న వృత్తి ఎంచుకొని దానితో తృప్తిపడుచు నిరంతర సాధన చేయవచ్చును.
14) ఆవు పొదుగు దగ్గరే నిరంతరం పిరుదులు (నల్లులు) ఉండికూడా అవి రక్తమే త్రాగును. మూర్ఖులు కూడా ఇలా ఉందురు. అలాగే దూడ ఎక్కడి నుండో వచ్చి పాలు మాత్రమే త్రాగును. ఒకయోగి దగ్గరి నుండి ఆ ప్రాంతం వారు కాక సుదూర

ప్రాంతం వారు ఎక్కువ మేలు పొందుతారు. దీపం కింద చీకటి దీపం అంతా వెలుతురిచ్చును.

15) తామర చెట్టుకింద కప్ప పురుగులు తినును. తుమ్మెద అడవి నుండి వచ్చి సుగంధం తీసుకెళ్లును.

16) బ్రహ్మచర్యంతో వీర్యలాభం పొంది, శక్తివంతమైన సాధనకు అనుకూలమైన శరీరము ఉండును.

17) సత్యమునే పలుకుటచే వాక్కుశుద్ధి అయ్యి నోటితో పలికినదెల్లా అవును.

18) వైరాగ్యంతో దేనిపై ఆశ లేకుండినా మనస్సు వెంటనే అంతర్ముఖమై ధ్యానావస్థలో తన్మయత్వం చెందును.

19) కోరికలపై ఆశలు వదిలిన కోరినది ఫలించును.

20) నిస్వార్థంగా లోకానికి సేవరూపంలో ఏది చేయతలంచిన అది ఫలించును.

21) ఉత్సాహం, సాహసం, ధైర్యం, వివేకమైన బుద్ధి, శక్తి, పరాక్రమం ఈ ఆరు ఎక్కడుండిన అక్కడ సాక్షాత్తు దైవమే వచ్చి ఉండును. ఇతరులకు బోధించడంలో అందరూ జ్ఞానులే కాని ఆచరించడంలో అందరూ అజ్ఞానులే. ఇతరుల దోశాలు చెప్పడం, ఇతరులకు ధర్మాలు చక్కగా చెబుతారు కాని తన దోశములు తెలుసుకోవడం, తన ధర్మాలు ఆచరించడం చేయరు.

22) దు:ఖాన్ని ఎవరు కోరరు కాని దు:ఖము కలిగించు కార్యాలు మానరు. సుఖము అందరు కోరుతారు, సుఖము కలిగించు కార్యాలు చేయరు.

23) అసత్యమును సత్యంచే, ద్వేషమును ప్రేమచే, ఆశను నిరాశచే, కోపమును శాంతముచే, లోభమును దానముచే జయించాలి.

24) కామముచే అది లభించనిచో క్రోధం కలుగును. క్రోధంచే మంచిచెడు ఆలోచించే బుద్ధినశించును. బుద్ధి నష్టం పొందిన అధోగతి పొందును. కనుక శరీరం ధృడంగా ఉన్నప్పుడే కామమును (కోరికలను) సాధన ద్వారా జయించాలి.

25) జీవుడు ఈ జన్మలోని సంస్కారాలు వచ్చే జన్మకు తీసుకెళ్ళును. కనుక ప్రస్తుతము పాపకార్యాలు విడచి పవిత్ర పుణ్య కార్యాలు చేయాలి. ఎంతో పుణ్యంచే మానవ జన్మ పొందాము. తిరిగి పుణ్యమునే సంపాదించాలి.

26) బ్రహ్మజ్ఞాని క్రియాధ్యానం ద్వారా పాపపుణ్యములు వదిలి ముక్తి పొందుచున్నాడు. ఇతనికే కర్తవ్యం లేదు. కాని లోక శ్రేయస్సుకే కర్మలనాచరించును.

27) వేల డాక్టర్స్ మన మరణం ఆపలేరు. లక్షల కోట్లతో క్షణం ఆయుష్షు కొనలేము.

28) అందముకై ప్రాకులాడుట కంటే క్రియలో ఆనందంకై ప్రాకులాడవలెను.

29) నావ ధృడంగా ఉన్నప్పుడే నది దాటాలి. కోట్లు ఇచ్చినగాని పోయిన సమయం దొరకదు. శరీరం ధృడంగా ఉన్నప్పుడే సాధన చేసి తరించాలి.

30) సంపదలేదని ఏడ్వరాదు. అధిక సంపదలు కలవారు ఎంత శాంతిగా ఉన్నారో ఆలోచించండి వారే ఎక్కువ దు:ఖములో ఉన్నారని తెలుసును ఎందుకు ఆత్మజ్ఞానంకై ప్రయత్నించనందున. ఆ పూటకు తిండిలేని బీదలు, వంటిపై వస్త్రాలు లేని, ఉండుటకు ఇల్లులేని బీదలను జూసి శాంతించి తృప్తిపొందండి. సాధనతోనే నిజమైన శాంతి లభించును సంపదలతో కాదు. కడు బీదలకు సాధన కుదరదు. ఎక్కువ సంపదలు కలిగిన వారికి కుదరదు. మధ్య తరగతి వారికి కనీస సౌకర్యాలుండును సాధన కుదరదు.

31) కోర్కెలు లేని వాడే కోటీశ్వరుడు ఆశలేని వాడే ఐశ్వర్యవంతుడు. ఆత్యాశగల వాడే నిత్య దరిద్రుడు ఎప్పుడు ఇది లేదు అదిలేదని దు:ఖించును గనుక.

32) మీకేది లభించిన భార్యా, పిల్లలు, ఉద్యోగం, సంపదలు, మిత్రులు, లాభ నష్టాలు పూర్వజన్మ సుకృతంచే లభించాయి. భగవంతుడు ఎవరి పాపపుణ్యాలు స్వీకరించడు. పక్షపాతం లేనివాడు.

33) పూర్వకర్మ శేషమే మనిషిని స్థిరంగా నిలువనీయదు.

34) ధృడమైన సంకల్పం చేసి ఈ జన్మలోనే నేను కడతేరాలి అని తీవ్ర శ్రద్ధచే నిరంతరసాధన చేసే వారికి గురువు, దైవం సహకారం లభించి ఈ జన్మలోనే ముక్తి పొందగలరు.

35) సాధకులకు సాధనే సకల సంపద. శాశ్వితమైన సంపద వెంట వచ్చే సంపద. భౌతిక సంపదలు ఇక్కడ వదిలివెళ్ళేవే.

36) నియమం లేనిదే శ్రేయస్సు అభివృద్ధిలేదు. సాధకులు కఠోర నియమం పెట్టుకోవాలి. ఎక్కడ శ్రద్ధ ఉందో అక్కడ సిద్ధి కలదు. ఎక్కడ సాధనచే శక్తి నశింపజేయక శక్తిని పెంచుకొన్నచో అక్కడ సిద్ధి ప్రాప్తి లభించును. ఏ రంగంలోనైన శ్రద్ధతోనే విజయం లభించును.

37) కళ్లు, చెవులు, నోరు, ముక్కు, పది ఇంద్రియాలను అనవసర విషయాల మీదికి పోనీయక, అంతర్ముఖం చేయాలి. సాధనని పెంచుకొనుటకు పరికరాలుగా వాడుకొనాలి. తేనె టీగలు తేనె గూర్చినట్టు సాధకుడు సాధన ధనం కూర్చుకోవాలి.

38) అవసరానికి మించి భోజనం చేయరాదు. అలాగే వ్యవహారాలు తగ్గించి అత్యవసరానికే వ్యవహరించాలి.

39) ఇంద్రియాలను బలవంతంగా అణిచి పెట్టితే అవి సమయానికై ఎదురు చూసి పతితునిజేయును. వాటిపై ఆసక్తి వదులుట మేలు. ఆత్మజ్ఞానం పొందాకే ఇంద్రియాలలోని ఆసక్తి, కోరికలు పూర్తిగా నశించును.

40) అగ్నిలో కట్టెలు వేసే కొలది మండును. అలాగే ఇంద్రియాలతో ఎంత అనుభవించినా వాటి కోరికలు తీరవు. నీ ఇంద్రియాలను ఒక దాసునిగా భావించి సేవ చేయించుకో. నిరంతర సాధన చేసిన ఆత్మజ్ఞానంలో ఇంద్రియాల కోరికలు ఆహుతి అవును.

41) వేయి మంది శత్రువులు చేయలేని నష్టం నీ మనస్సు నీకు చేయును. వేయి మంది మిత్రులు చేయలేని మంచి నీ మనస్సు నీకు చేయును. నీ మనస్సు నీ వశమైతే మిత్రుడు లేదంటే శత్రువు. మనస్సును జయించిన వాడే ప్రపంచాన్ని జయించినవాడు. వీరికే ముక్తి.

42) పుట్టుట దు:ఖం, పెరుగుట దు:ఖం, సంపదలు లేవనే దు:ఖం, పిల్లలు లేరనే దు:ఖం, వారు చదువనిచో దు:ఖం, వారికి ఉద్యోగం, పెళ్ళిళ్ళు లేవనే దు:ఖం, వారికి పిల్లలు కలుగలేదనే దు:ఖం, వారు మాట వింటలేరు అనే దు:ఖం, ప్రయోజకులు కాకున్న దు:ఖం, ఇవి లేనివారికో దు:ఖం, ఉన్న వారికో దు:ఖం అర్థం చేసుకోలేక ప్రపంచమే దు:ఖమయమవును. ధ్యానంతో మనశ్శాంతి కలిగి అన్ని దు:ఖాలు పోవును.

ధ్యాన యోగుల సందేహాలకు – ప్రశ్నలు – జవాబులు

ప్ర:– ఎన్నో పేరుగాంచిన ధ్యాన సంస్థలున్నాయి. వాటికి క్రియాధ్యానానికి తేడా తెలుపండి?

జ:– ఏ సాధనకు అదే సాటి, ఏ కూరకు అదే సాటిలాగ, కాని సాదా ధ్యానముతో నిద్రావస్థ జడావస్థ త్వరగా కలుగును. క్రియా సహజ ప్రాణయామతో కూడినది. నాడి శుద్ధి, ఆసనసిద్ధి కలిగించును. శ్వాసేమనను మనస్సే శ్వాస కనుక ముల్లును ముల్లుతో తీసినట్టుగా శ్వాసని శ్వాసతో లయం చేయడంతో నిద్రావస్థ జడావస్థలేని చక్కటి చైతన్యంతో కూడిన ధ్యాన స్థితి మిగతా సాధనల కంటే క్రియలో త్వరగా కలుగును. మిగతావి చీమనడకలాంటివి. క్రియ విమాన మార్గంలాగ త్వరగా గమ్యం చేర్చును.

ప్ర:– ధ్యానము చేస్తుండగా శరీరంలో ఒక విధమైన మత్తు ఆవరించును. దేనికి?

జ:– క్రియాధ్యానము చేసే వారికి ఇలాంటి మత్తు నిద్రరాదు. ఇది ప్రాణయామ సైతధ్యానము కనుక నాడి శుద్ధి కలిగించి జడత్వం తొలగించును. చక్కటి ధ్యానం కలిగించును. ధ్యానం నుండి బయటికి రాగానే మనస్సు ఉల్లాసంగా, తన్మయత్వంగా, ఆనందంగా ఉండును. ధ్యానంలో లోతుగా వెళ్ళే వారికి ధ్యానంలో ఉన్న, బయట ఉన్న ఎప్పుడు సహజ స్థితిలో, ఆత్మస్థితిలో (ఆత్మలో నిలకడకలిగి) ఉండును. సాధారణ ధ్యాన

సాధనలో ఒక విధమైన మత్తు, నిద్ర, జడావస్థ, తమోగుణం కలిగించును. తెలియని వాళ్ళు కొందరు దీనినే యోగనిద్ర, ధ్యానావస్థ, శూన్యస్థితి అని భ్రమపడెదరు. దీని వలన సాధకుడికి చాలా ప్రమాదముంది. ధ్యానము నుండి బయటికొచ్చినప్పుడు కాని, అలాగే నిద్రాధ్యానం నుండి బయటికొచ్చినప్పుడు ఏమి చేయబుద్ధి కాదు. అంత మాత్రాన రెండు ఒకటి కావు ఒకటి తమోగుణ నిద్రావస్థ ఒకటి సత్వగుణ ధ్యానావస్థ.

ప్ర:- సాధనలో తలవాలిపోతుంది దేనికి?

జ:- సాదా ధ్యానం చేసే వారికి ఒక విధమైన మత్తు, నిద్రావస్థ కలిగి శరీరం తృల్లి పడుట, తలవాలిపోవడం జరుగుతుంది. సాధకుడు దీనిని బాగా గమనించి, లేచి నడవడం, కళ్లు కడుక్కోవడం, స్నానం చేయడం, ప్రాణాయామ లాంటివి చేసి, నిద్రమత్తును తొలగించుకోవాలి. లేనిచో చెడు రక్తము మెదడుకు చేరి పిచ్చి వాళ్ళు కావడం, రోగగ్రస్తులవ్వడం జరుగుతుంది. సాధనలో ఎవ్వరికి వాళ్ళు చూసుకోవాలి. గురువులనాశ్రయించాలి సదా జాగ్రత్త వహించాలి.

ప్ర:- క్రియా చేస్తూ ఉంటే కూడా మత్తు ఆవరిస్తుంది దేనికి?

జ:- జపసహిత క్రియ చేయకపోవుట, మనస్సు పెట్టి చేయకపోవుట, వైరాగ్యము కొరత ఉండుట, బాగా అలసిపోయి చేసినప్పుడు, తిన్నది అరగక ముందే చేసినప్పుడు, నిద్ర సరిపోకపోవడం, క్రియా ప్రాణాయామ సుదీర్ఘంగా చక్కగా చేయకపోవడం ఎన్నో కారణాలున్నాయి. వీరు కూడా కళ్ళు బాగా కడిగి కొద్దిసేపు ఇటు అటు తిరిగి సూక్ష్మ వ్యాయామాలు చేసి చక్కటి క్రియా చేసినచో చక్కటి ధ్యానం కుదురును. లేనిచో అపాయము.

ప్ర:- క్రియా యోగముతో ఆరోగ్యము ఎలా సిద్ధించును?

జ:- క్రియలో సహజ ప్రాణయామ ఉండును. ఇది శరీరంలోని 72వేల నాడులను శుద్ధి పరుచుటతో ఆరోగ్యమైన శరీరము తయారవును. క్రియలో చెప్పబడిన మహాముద్ర శక్తివంతమైన శరీరంను తయారుచేసును. కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పుటతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధించును. ఖేచరితో శరీరం అన్నీ బాధలు తట్టుకొనగల సామర్థ్యం పొందును. నాభిక్రియతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం క్రియ శాస్త్రీయమైనది, క్రియతో ఆరోగ్యము సరి చేసుకొనుట చాలా చిన్న విషయం. ఇది సాక్షాత్తు ఆరోగ్యంతో పాటు ముక్తి నిచ్చునది.

ప్ర:- రోజంతా క్రియచేయు పాత సాధకులకు సాధననుండి లేవంగానే తలతిరిగినట్టు అవుటకు కారణం ఏమిటి?

జ:- నిరంతర క్రియ చేయు వారికి ప్రాణశక్తి అంత (శిరస్సులో) తలలో స్థిరమవును. రోజంతా భోజనం చేయని కారణంతో శరీరం తిప్పినట్టుగా ఉండును. తలలో వాయువు స్థిరమవును. బయటికి పోనందున తల శరీరం తిరిగినట్టు అనిపించును. శరీరం తప్పటడుగులు వేసినట్టు ఉండును ఇది హానిలేనిది. సాధన నుండి బయటికి వచ్చిన 10

ని॥లలో మామూలు స్థితికి వచ్చును.

ప్ర:- కుండలిని త్వరగా జాగృతి అవ్వుటకు మార్గమేమి?

జ:- ప్రాణయామ ద్వారా త్వరగా కుండలిని జాగృతి చెందును. శ్వాసని ఒక ఉపాయం ద్వారా నడిపించాలి. సిద్ధాసనంలో స్థిరంగా చక్కగా కూర్చొని శ్వాసని తీసుకునేటప్పుడు మూలాధారాన్ని దగ్గరగా వత్తిపట్టి పైకి లాగుతూ శ్వాసని తీసుకొని శక్తి కొలది (కుంభకం) శ్వాసని బంధించి ఉంచి శక్తి కొలది దినదినం కుంభకం పెంచుతూ రావాలి. శ్వాసని వదిలే సమయంలో చాలా నెమ్మదిగా శ్వాసని మూలాధారంలో వదలాలి. నిరంతరం సాధన చేస్తుంటే ప్రతినిత్యం అనుభవరూపంలో అనుభూతి లభించును. ఎంత వరకు కుండలిని వచ్చింది కూడా సాధకుడికి అనుభవం కలుగును.

ప్ర:- ధ్యానమంటే ఏమిటి? ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?

జ:- డాక్టర్ కావాలంటే యంబిబిఎస్ చదువాలి. అప్పుడే రోగానికి వైద్యం చేయగలము. అలాగే ఆత్మని తెలుసుకోవాలంటే ధ్యానం చేయాలి. చెంచెలమైన మనస్సు అంతర్ముఖం చేయాలి. నీటిలో సూక్ష్మ క్రిములను చూడాలంటే సూక్ష్మదర్శిని అవసరం, అలాగే సూక్ష్మమైన ఆత్మని తెలుసుకోవాలంటే మనస్సు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా మారాలి. మనస్సు సూక్ష్మంగా ఏకాగ్రతగా మారుటకే ధ్యానము ఏ పదార్థమును ధ్యానిస్తున్నామో అదే పదార్థము మన చిత్తం, మనస్సులో నిలిచిపోవుటే ధ్యానం. గాలిలేని చోట దీపంవలె చిత్తం చెలించని స్థితియే ధ్యానం. ధ్యానం పరిపక్వమైతే సమాధిగా మారును. ఏ ఆత్మ పదార్థాన్ని ధ్యానిస్తున్నామో తదాకారంగా చిత్తం మారిపోవును. ఆత్మని ధ్యానించి ఆత్మకారంగా చిత్తం మారును. అదే సమాధి అప్పుడు అన్నీ ఆత్మాకారంగా కనిపించును. అన్నీ దు:ఖాలు పోవును. నీ కంటే వేరుగా ఈ ప్రపంచంలో వేరు ఇంకోటి కనిపించనందున ఆత్మజ్ఞాన ప్రాప్తి కలుగుటతో అన్నీ దు:ఖాలు పోయి ఆత్మశాంతి కలుగును. దీనికై ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం చేయనిచో ఆత్మనెరుగ లేరు. దు:ఖాలు తప్పవు, శాస్త్రం చదువుటతో పాటు అనుభవంకై ధ్యానం తప్పనిసరి.

ప్ర:- ప్రపంచంలోని అందరు ధనంకై ప్రాకులాడినట్టు, ధ్యానానికై పరితపించరెందుకు?

జ:- ప్రతి ఒక్కరికి ఒక ప్రారబ్ధముంటుంది. వారి వారి ప్రారబ్ధమే వారిని ఆడించును. ప్రతి ఒక్కరు మొదలు భోగాలకై పరుగెత్తి ధనం, సంపద, పేరు, ప్రతిష్ఠ, పదవులు భోగాలకై పరుగెత్తి, వాటిలో విసిగిపోయి మనశ్శాంతికై తిరిగి ధ్యానం వైపు వస్తారు. ఎన్ని భోగాలనుభవించిన అశాంతి పెంచేవే , కోరికలు పెరిగేవే అగ్నిలో కట్టెలేసినట్టుగా అశాంతి పోగొట్టుకొనుటకు తిరిగి ఏదో ఒకసారి అందరు ధ్యానం వైపు వస్తారు. ధ్యానంలో నిజమైన శాంతి పొందినచో అప్పుడు ధ్యానంకై పరితపిస్తారు.

ప్ర:- తపస్సంటే ఏమిటి?

జ:- మనస్సుతో, వాక్కుతో, శరీరంతో పరమాత్మకై పరితపించుట.

ప్ర:- సత్యమంటే ఏమిటి? అసత్యమంటే ఏమిటి?

జ:- సత్యమంటే మూడు కాలాలలో ఉండేదే సత్యం. ఆత్మ మూడు కాలాలలో ఉంటుంది. అలాగే మనస్సుతో వాక్కుతో శరీరంతో ఏ జీవికి అపకారం చేయనిదే సత్యమైనది. దీనికి వ్యతిరేకమైనది అసత్యం.

ప్ర:- ఏది నిత్యము, ఏది అనిత్యము?

జ:- ఆత్మ మూడు కాలాలలో ఉండును ఇది నిత్యము. ప్రకృతిలోని ప్రతి పదార్థం మూడు కాలాలలో ఉండనందున అవి అనిత్యాలు, తెలివైనవాడు నిత్యమైన, సత్యమైన ఆత్మ విచారణ చేసి అనిత్యమైనవి విడువాలి.

ప్ర:- ఆత్మజ్ఞానమంటే ఏమిటి?

జ:- ప్రపంచంలో ఏ వస్తువునైన మన ఇంద్రియాలు గుర్తించి తెలుసుకొని, ఆ వస్తువు పరిజ్ఞానాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇదిగో పుస్తకం అని కళ్లు తెలుపును. ఇవి జడ పదార్థాలు, ఇంద్రియాలకు మనస్సుతోడైతేనే అవి తెలుసుకోగలవు. దానికావల బుద్ధి దాని కావల ఆత్మకలదు. ఆత్మని తెలుసుకొనుటకు వేరే వస్తువు అక్కర లేదు. ఇంద్రియాతీతమైనది, ఇంద్రియాలు వాటిలో లయం అయితేనే ఆత్మ అంతకరణంలో అనుభూతమవును, సూర్యుడున్నాడు కాని మేఘాలు అడ్డు ఉండి కనిపించుటలేదు. మేఘాలు అడ్డుతొలగినా సూర్యుడు ప్రకాశించును. ఆవరణ మాయ అనే పొరతొలగినచో సాధన ద్వారా ఆత్మ ప్రకాశం గోచరించును. అప్పుడు అన్నీ దు:ఖాలు పోయి ఆత్మ ప్రాప్తి బ్రహ్మానందం, ఆత్మ జ్ఞానం కలుగును. అప్పుడు ఇన్ని రోజులు శరీరమే నేను నా శరీరం నా ఇల్లు వాకిలి, భార్యా పిల్లలు బంధుమిత్రులు అనే భ్రమ వదిలి సృష్టి అంతాకూడా ఆత్మాకారంగా అగుపించడంతో నాది నేను అనేది దు:ఖకారణం, అదిలేనందున అంతటా కూడా ఆత్మానందం కలుగును. దీనినే ఆత్మజ్ఞానము అంటారు.

ప్ర:- ప్రపంచంలో అందరికి దు:ఖము పోయే మార్గమేమిటి?

జ:- ఆత్మజ్ఞానంతోనే అన్నీ దు:ఖాలు పోవును. ఈ శరీరమే నేను అనుకొనుటతోనే నేను,నాది అని మనస్సు భేదం సృష్టించి ప్రపంచంపై ఆసక్తి కలిగించును. మనస్సు ఆత్మలో లయం చెంది, ఆత్మాకారంగా మారి అంతా ఆత్మగా గోచరించడంతో తనకంటే వేరుగా ఈ ప్రపంచంలో వేరే ఇంకో వస్తువు లేనందున రెండోదుంటేనే దు:ఖం రెండోది లేదు. ఉండేదెల్ల ఒకే ఆత్మ వస్తువు. అప్పుడు శత్రుమిత్ర భేదం లేదు నేను నాది లేనందున, దు:ఖమేలేదు. ఈ ప్రపంచంలో ఏది పొందినా ఇంకా కావాలనే దు:ఖాన్ని కలిగించును. కాని అన్నీ దు:ఖాలు పోవుటకు ఆత్మజ్ఞాన మొక్కటే మార్గము.

ప్ర:- తమోగుణం అనగానేమి? అది కలిగించునవేమిటి?

జ:- అతి నిద్ర, సోమరితనం, బద్ధకం తమోగుణం పాచిన పదార్థాలు తినుట దుర్వాసనతో కూడినవి, కృళ్లినపదార్థాలు, పాకానికి రానివి కఠినమైనవి. ఉప్పుకారం పులుపు ఎక్కువ కలిగిన పదార్థాలు, మత్తు పానియాలు, పొగ దుర్గందమైనవి. శరీరానికి అనారోగ్యం కలిగించునవి. తమోగుణస్తులు ఎక్కువ తింటారు. మంచిది చెడుగా, చెడుది మంచిగా భావించే వారు, వివక్షణ లేని వారు, అజాగ్రత్త ప్రమాదము బుద్ధి మాంధ్యము కలిగి అజ్ఞానదశలోని వారు, తమోగుణస్తులు తమోగుణం కంటే రజోగుణం దానికంటే సత్యగుణం దానికంటు గుణాతీతం ఉత్తమం. ఇది ఉత్తమ క్రియా ధ్యానముతో సాధ్యము.

ప్ర:- పూర్వము ధ్యానము చక్కగా కుదిరేది ఇప్పుడు కుదురుటలేదు కారణం?

జ:- పూర్వం కొంత వైరాగ్యము కలిగి నిరంతరం ధ్యానం చేసేవారు. అప్పుడు మీకు ధ్యానంపై ఆసక్తి ఎక్కువ ఆత్మజ్ఞానం పొందాలనే ఆసక్తితో చేసేవారు. ఇప్పుడు మీలో వైరాగ్యం సన్నగిల్లింది. ఎప్పుడో గుర్తుకొచ్చినప్పుడు క్రమం తప్పి ధ్యానం చేస్తున్నారు. మీ మనస్సు ప్రపంచాకర్షణలో ఉంది చాలా మంది ప్రారంభంలో ఉన్నంత శ్రద్ధ తర్వాత చూపించరు. అందుకే ధ్యానంలో తన్మయత్వం పొందలేకున్నారు. ప్రపంచంపై ఎంత వైరాగ్యం కలిగి ఉంటే అంత బ్రహ్మానందం పెరుగుతు ఉండును. ధ్యానంలో అలాగే ఎంత వైరాగ్యం కరువైతే ధ్యానంలో అంత ఆనందం కరువవును.

ప్ర:- నేను కొత్త సాధకుని ధ్యానంలో మనస్సు నిలుస్త లేదెందుకు? దానికి ఉపాయమేమిటి?

జ:- ధ్యానంలో మొదలు మనస్సు అటు ఇటు పరుగెత్తును. కొన్ని రోజులకు చక్కటి ఆలోచనలొచ్చును. వేటిని ఆలోచించక ఆత్మలోనే మనస్సును లయం చేయాలి. అభ్యాస వైరాగ్యములు కలిగి ఉండాలి. స్కూల్లో ఎ,బి,సి రాని వారు పి.జి. ఎలా చేస్తారు. క్రమం తప్పకుండా అభ్యాసం ఒక పనిని పదేపదే అభ్యాసం చేస్తుంటే ఆ పనిలో ప్రావీణ్యం లభించును. క్రమం విడువకుండా త్రికరణ శుద్ధిగా ఏకాగ్రతతో ఆత్మలో మనస్సుంచి ధ్యానించాలి. చక్కటి ఆసనంలో కూర్చొని శరీరం, మెడ నిటారుగా (మేరుదండం) వెన్నెముక చక్కగా ఉంచి ఎటువెళ్ళిన తిరిగి మనస్సును ఆత్మలోనే పదే పదే లయం చేస్తుండాలి. మనస్సుకు వైరాగ్యం తక్కువుంటేనే ప్రపంచంపై ఆకర్షణ పెరుగును. ఈ శరీరం నశించేదే ప్రపంచంలో ప్రతీదీ నశించేదే, నశించే వ్యక్తులు, పదార్థాలు నాకేమి సుఖం ఇస్తాయని పదేపదే విచారించి, వైరాగ్యం పొందాలి. దీనితో మనస్సు నిశ్చలమవును. నిరంతరం పదేపదే సాధన చేస్తు ధ్యానావస్థ పొందాలి.

ప్ర:- ధ్యానం చేస్తుంటే రకరకాల రంగుల దర్శనం, శరీరంలో కదలికలు, అనుభవాలు వస్తున్నాయి కంగారుగా ఉన్నది?

జ:- భయపడరాదు తిరుపతి దైవదర్శనానికి వెళుతుంటే ఎన్నో మైలు రాళ్ళు ఎదురొస్తుంటాయి. అలాగే సాధనలో ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ముందు అనేకానేక అనుభవాలు

కలుగును. మొదలు మహాచీకటి, నీలిరంగు, తెలుపురంగు, చుక్కలు, మెరుపులు, అరుణోదయ ఎఱ్ఱని బంతి సూర్యుడు వికసిస్తు మధ్యాహ్న సూర్యుడు, కోటి సూర్యులైతే జంకనిపించును. చీకటితో తెల్లని చుక్క వికసిస్తు మహాగొప్ప కాంతిగా మారును. అర్జునుడు విశ్వరూప దర్శనం చేసినప్పటి లాగ, సాధనలో యోగికి కూడా దివ్యకాంతులు, దివ్యనాదాలు, దివ్య సుగంధాలు, లేపనాలు, దేవి దేవతల, ఋషుల దివ్య దర్శన, స్పర్శన సంభాషణలు అనుభవమవును. శరీరంలో దివ్య ప్రకంపణాలు, చక్రాల కదలికలు, అనేకానేక అనుభవాలు వస్తుంటాయి. వీటితో తృప్తిపడి సాధన ఆపరాదు. ఆత్మ సాక్షాత్కారం నిర్వికల్ప సమాధియే ధ్యేయంగా సాధన చేస్తుండాలి. గర్వం, అభిమానం విడువాలి. నిరంతర సాధన చేయాలి.

ప్ర:- సాధనకు బ్రహ్మచర్యం ఎంత వరకు సహకరించును?

జ:- ఎక్కడ శక్తి నశించదో అక్కడ సిద్ధి లభించును. 90 రక్తపు చుక్కలు 1 వీర్యం చుక్క. 30 రోజులలో సంపాదించిన 15 మి.లీ. వీర్యం 1 రోజులో ఖర్చు అవును. గృహస్తులు సంతానోత్పత్తికి రతిజేసి సంతానం కలిగాక ఋతుధర్మం నెలకొకసారి పాటిస్తూ మిగతా సమయంలో మనసావాచ కర్మణా బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. ఇక బ్రహ్మచారులు ఆజన్మ బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే చాలా మేలు. భీష్ముడు, హనుమంతుడు, నారదుడు గొప్ప శక్తి మంతులు. స్వామివివేకానంద, ఆది శంకరాచార్య, దయానంద సరస్వతి మలయాళస్వామిని ఆదర్శం తీసుకోవాలి. బ్రహ్మచారులు, గృహస్తులు శ్యామాచరణుల, వీరబ్రహ్మం గారిని, కబీర్ దాస్‌ను ఆదర్శం తీసుకోవాలి. స్త్రీలు మీరాబాయిని గారిని, కన్యలు ఆనందమయి, మదాలసని గృహిణిలు ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. బ్రహ్మచర్యంతో వీర్యలాభం పొంది ఆరోగ్యం, శక్తివంతమైన ధృడమైన శరీరము తయారై ఆసనసిద్ధి కలిగి గంటల తరబడి సాధన చేసే దృఢ శరీరము కలిగి ఉండును. రోగములు దరిచేరవు. వృద్ధాప్యం త్వరగా రాదు.

ప్ర:- దురలవాట్లు ఉన్నవారు సాధన చేయవచ్చా?

జ:- నిశ్చితంగా చేయవచ్చు. సబ్బు పెడుతుంటే వస్త్రానికి మురికి పోయినట్టు మనస్సుకు పట్టిన మురికి ధ్యానం ద్వారా తొలగును. ఎటువంటి దురలవాట్లున్నా తీవ్ర సాధన చేస్తురాగా మెల్ల మెల్లగా అన్నీ తొలగిపోవును. సాధన చేయనిచో మనస్సు దారం తెగిన గాలి పటం వలె చెంచెలంగా ఉండి చేయరాని పనులెల్ల చేయుటకు ప్రేరేపించును. సాధన ద్వారానే మనస్సు నిశ్చలమై పుటం పెట్టిన బంగారంగా శుద్ధమవును. దుర్గుణాలన్నీ వదిలి పోవును.

ప్ర:- క్రియా ధ్యానానికి ప్రత్యేక నియమాలేమిటి?

జ:- శాఖారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. పొట్టని 4 భాగాలు చేస్తే సగం భోజనంతో నింపాలి. పావు భాగం నీటితో నింపాలి. పావు భాగం ఖాళీగా ఉంచాలి. శ్వాస తీసుకొని

వదులుటకు గాను, క్రియకు బాహ్య ఆచారాలు ఏమి ఉండవు. తడిమడిలేదు శుచి శుభ్రంగా ఉండి చేయాలి.

ప్ర:- ఏ ఆసనంలో ఉండి ధ్యానం చేయాలి?

జ:- స్థిరంగా సుఖంగా ఉండి చేయగలిగితే అదే మంచి ఆసనం. సిద్ధాసనం లేదా పద్మాసనం శ్రేష్టం. శరీరం, మెడ నిటారుగా ఉండి సాధన చేయాలి. మానవుని రహస్యం అంతా వెన్నెముకలో ఉంది. నిటారుగా ఉండి సాధన చేసిన క్రియలు త్వరగా ప్రారంభమై ధ్యానానుభూతులు త్వరగా కలుగును.

ప్ర:- ధ్యానం ఏమతానికి సంబంధించింది?

జ:- ఇది ఏ మతానికి సంబంధించింది కాదు. మన ఋషులు జీవాత్మని పరమాత్మలో కలుపుటకై ప్రత్యేక పద్ధతులతో యోగమనే మెలుకువలు, ఎన్నో రకాల పద్ధతులు ధ్యానంలో కలిపిరి. ఎవరికిష్టమైన పద్ధతి వారు అనుసరించవచ్చును. యోగముతో కూడిన ధ్యానము త్వరగా సమాధి స్థితి కలిగించును కనుక ఇది శ్రేష్టము. ధ్యాన పద్ధతిలో ముక్తిపొంది మనకై మనపూర్వ ఋషులు పరంపరగా అందించారు.

ప్ర:- క్రియకు ఎటువంటి ఆహారం శ్రేష్టము?

జ:- కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, కీర, క్యారట్ , అన్నీ రకాల పప్పులు, వెన్న, నెయ్యి, తేనె, మిశ్రి బాగా మొలకెత్తిన అన్ని రకాల ధాన్యాలు, అరటిపండు, కొంచెం పచ్చి కొబ్బరి, కూరగాయల రసాలు, పళ్ళరసాలు త్వరగా జీర్ణమయ్యేవే తీసుకోవాలి. రోజంతా సాధన చేసేవారు జావ లేద పాలు ద్రవ పదార్థమే తీసుకోవాలి. శరీరం బద్ధకిస్తే ఆహారం తగ్గించాలి. నీరసిస్తే కొంచెం పెంచాలి. ఎవరికి వారు ఆహారం చూస్తు తీసుకోవాలి.

ప్ర:- సమాధి అంటే ఏమిటి?

జ:- చనిపోయిన శరీరం జడంగ పడి ఉండును. సమాధిలో ఉన్న శరీరం జడంగా ఉన్నట్టు కనిపించిన ఆత్మచైతన్యంతో ఇంద్రియాలు లయమై ఆత్మాకారంగా ఉండును. అక్కడ సుఖదు:ఖాలు లేవు. మనస్సు లేనందున ఇంద్రియాతీతంలో నిద్ర, అలసట, శ్రమ, బాధ, ఆకలి, దూపలేక ఎన్ని రోజులైన సమాధిలో ఉండగలరు. ఇంద్రియాలుంటే మనస్సుంటేనే అవన్నీ ఇంద్రియాలు మనస్సు ఆత్మలో లయమై ఆత్మాకారంగా మారుటను జీవ బ్రహ్మల ఐక్యమును సమాధి అందురు. ఇవి రెండు రకాలు సవికల్ప సమాధిలో రకరకాల అనుభూతులు బ్రహ్మానందం లభించును. నిర్వికల్ప సమాధిలో ఆత్మరూపంగా మారును.

ప్ర:- కర్మ అంటే ఏమిటి?

జ:- ఇంద్రియాలతో చేయబడే ప్రతీది కర్మనే. ఇవి పాప, పుణ్య, మిశ్రమ అనే మూడు రకాలు.

యోగి యోగం ద్వారా అగ్ని కట్టెలు కాల్చినట్టు కర్మని భస్మంచేసి ముక్తి పొందుతున్నాడు. కర్మ ఉంటే జన్మ, జన్మ ఉంటే కర్మ ఇది ఒక సుడిగుండం. ధాన్యాలు అగ్నిలో కాల్చితే బీజం నశించి మొలకెత్తదు. బీజమున్నంత వరకే మొలకెత్తును. అలాగే కర్మని యోగం ద్వారా భస్మం చేసిన జన్మరాహిత్యం ముక్తి కలుగును. లేదంటే కర్మ ఉన్నంత వరకు జన్మలు కలవు.

ప్ర:- శూన్యస్థితి అంటే ఏమిటి?

జ:- ఇంద్రియాలు సూక్ష్మంగా మారినప్పుడు ఏ ఆలోచనలు లేని స్థితిని శూన్యావస్థ అంటారు. శూన్యం అంటే ఆకాశం పంచభూతాల్లో ఒకటి ఇది కూడా లయం అయితేనే నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. కనుక శూన్యావస్థ కూడా చివరిది కాదు. నిద్రలో ఏ ఆలోచనా లేని శూన్యావస్థ ఉండును. కాని అది అజ్ఞాన నిద్రావస్థ నిద్రతో బ్రహ్మజ్ఞానం రాదు. రోజుకు 8గం॥లు నిద్రిస్తున్నాము కదా! అందుకే నిర్వికల్ప సమాధి వరకు తీవ్ర నిష్ఠ చేయాలి.

ప్ర:- 24 గంటలు ధ్యానంలో కూర్చోవాలంటే మార్గమేమి?

జ:- ఇది క్రమ అభ్యాసంతో సాధ్యమవును. కె.జి. నుండి పి.జి. వరకు 18 సం॥రాలు రోజు 12 గం॥లు చదివితే పి.జి. పూర్తి చేసి ఉద్యోగం పొందినట్టు. ప్రపంచంలోని ఏ కోరికలు మనస్సులో తలవకుంటే మనస్సు వెంటనే తన మూలస్థానం హృదయంలో లయమవును. నిరంతరం సాధన చేస్తురావాలి. ఆహార నియమం చక్కగా పాలిస్తు తర్వాత ద్రవాహారం మాత్రమే తీసుకుంటూ క్రియాధ్యానం నిరంతర సాధన చేస్తూ రావాలి. ఆసన సిద్ధి కలిగి ఎన్ని గంటలైన ధ్యానంలో కూర్చునే సామర్థ్యం లభించును. కొన్ని రోజులకు సమాధి స్థితి లభించును. రోజుల తరబడి కూడా సమాధిలో ఉండగలరు. ఇక్కడ ఇంద్రియాలు మనస్సు లేనందున ఆకలి లేదు. మలమూత్రాలుండవు ఏ బాధ లేని ప్రపంచం లేని స్థితి జీవ బ్రహ్మైక్యస్థితిలో సాధకుడు ఉండగలడు. దీనికి కఠోర నిరంతర సాధన అవసరము.

ప్ర:- ఈశ్వరుని చేరే దారేది?

జ:- నీళ్ళల్లో నీళ్లు పాలల్లో పాలు, తేనెల్లో తేనె కలిసినట్టు జీవాత్మ పరమాత్మలో ఐక్యమై చివరికి నది సముద్రాన్ని చేరినట్టు ఈశ్వరునిలో ఐక్యమవుతాడు జీవుడు. తీవ్ర వైరాగ్యం నిరంతర సాధనతోనే ఇది సాధ్యమవును. నిర్వికల్ప సమాధితోనే ఈశ్వరుని చేరి చివరికి ఈశ్వరునిలో ఐక్యమవును జీవుడు.

ప్ర:- సర్వ వ్యాప్తి అయిన పరమాత్మని ఏ ఆకారంలో పూజించాలి?

జ:- యోగులు సోహం భావంతోనే పూజిస్తారు. ధ్యానంలో భగవంతునికి ప్రత్యేక రూపమంటూ లేదు. అన్నీ మనం కల్పించుకున్నవే, సాకారం నుండి నిరాకారంలోకి వెళ్ళాలి. అక్షరాలొచ్చేంత వరకే పలక బలపం, నిష్ఠ కుదిరేంత వరకే బయటి విగ్రహారాధన

పూజలు నిష్టకుదిరాక ఎక్కడ కూర్చున్న మనస్సు ఆత్మలో లయమవును. ప్రతీ జీవిలో పరమాత్మ ఉన్నాడు. కస్తూరి మృగంలాగ సువాసన బయట వెతికి వెతికి అలసి తన నాభిలోంచే ఆ సువాసన వస్తుందని గ్రహించి శాంతి నొందినట్టు, బయట అంతా భగవంతుని వెతికి అలసి పూర్వజన్మ పుణ్యంతో సద్గురువునాశ్రయించి తనలో నున్న ఆత్మని ధ్యానంతో కనుగొని శాంతినొందును.

ప్ర:- ఈశ్వరుడు నామ రూపం లేని సర్వవ్యాప్తి అందురు అప్పుడు మనలో ఉన్నాడాలేడా?

జ:- శరీరంలో ఆత్మలేనిచో శవంగ మారును. ఆత్మ అణువుకంటే సూక్ష్మంగా ఉన్నందున కనిపించదు. అందుకే సందేహం కలుగును. పాలలో వెన్నలాగ నీళ్లల్లో క్రిముల వలె, పెరుగు చిలికితే వెన్న వచ్చును. సాధనతో శరీరం మదించాలి. సూక్ష్మదర్శినితో నీళ్ళల్లో క్రిములు కనిపించేలాగా మన మనస్సు ఆత్మలో లయం చెంది మనస్సు మహా సూక్ష్మంగా మారును. అప్పుడు దివ్యనేత్రం తెరువబడి ఆ సూక్ష్మ దృష్టితో ఆత్మని దర్శించి సందేహాలన్ని తొలగి అంతట ఉన్న ఈశ్వరుడు నాలో ఉన్నాడు అని కనుకొని అన్నీ దు:ఖాలు పోయి జీవుడు శాంతినొందును.

ప్ర:- గురువనగా ఎవరు?

జ:- ఒక ప్రత్యేక చిహ్నాలతో కనిపించిన కాని వారిలో ఓ విశిష్ఠత ఉంటుంది. అన్నీ జీవులను సమదృష్టితో చూసును. శాస్త్రజ్ఞానంతో, సాధన ద్వారా, అనుభవజ్ఞానంతో పూర్ణుడైన వాడే నిజమైన గురువు పదానికి అర్హుడు.

ప్ర:- మనలో కలిగే మానసిక వికారాలకు కారణం?

జ:- జీవుడు ఎన్నో జన్మల సంస్కారాలు వెంట తెచ్చుకొనును. అలాగే సమాజ పరిస్థితులు, తినే ఆహారం, చేసే సాంగత్యం అన్నీ మార్చుకొని జ్ఞానుల సాంగత్యం చేయాలి. మంచి గ్రంథాలు చదువాలి, నిరంతర ధ్యానం చేసిన అన్నీ వికారాలు నశించి, ధ్యానంలో బ్రహ్మానందం లభించడంతో మనస్సు ఇంక వేరే ఆనందం కొరకు భోగాలకు పరితపించదు. అప్పటి నుండి మనస్సు మంచి చెడులతో కలిగిన లాభ నష్టాలు గుర్తించగలిగి వివేకం కలిగి సమాజంలో మసులుకొనును.

ప్ర:- సంకల్ప శక్తి ఎవరికి కలుగును?

జ:- గడ్డిపోచలన్నీ కలిపి తాడుగా మార్చిన ఏనుగును బంధించగలుగును. అలాగే మనస్సులో ఎలాంటి బలహీనతలు లేకుండా నిరంతరం క్రియాధ్యానం చేసినచో ఒక మహత్తరమైన ఆత్మ స్థైర్యం, మనోబలం, సంకల్ప శక్తి పెరుగును. పూర్వం అగస్త్య ఋషి 7 సముద్రాల నీరు త్రాగి తిరిగి వదిలెను. విశ్వామిత్రుడు సృష్టికి ప్రతి సృష్టి చేసెను. హనుమంతుడు పర్వతం ఎత్తైన సముద్రం ఆవల దూకెను. ఆది శంకరులు, వీరబ్రహ్మంగారు, కబీర్, శిరిడి సాయి వీరంతా సంకల్ప శక్తితోనే ఎన్నో గొప్ప కార్యాలు చేసి లోక కళ్యాణానికి

పాటుపడిరి. మనస్సుపై ఎవరికి ఆదిపత్యం లభిస్తుందో వారికి పంచభూతాలపై , ప్రకృతిపై, మూడు లోకాల్లో అన్నింటిపై, ఆదిపత్యం లభించును. వీరికి సంకల్ప సిద్ధి లభించి ఏ కార్యమయిన చిటికలో చేయగలరు. దీనికి నిరంతర క్రియాధ్యానముతోనే మనస్సు ఆధీనమై సంకల్ప సిద్ధి కలుగగలదు. కాని ఇది అభిమానం కలిగించి సాధనలో ముందుకెళ్ళనివ్వదు. సాధన పూర్తి చేసిన ఆత్మజ్ఞానులను మాత్రమే బంధించలేదు.

ప్ర:- మాయ అంటే ఏమిటి? అది ఎక్కడి నుండి ఉద్భవిస్తుంది?

జ:- మా అంటే ఉంది య అంటే లేదు. మాయ అంటే లేనిదే మనస్సును దాటిన వారికి లేదు, మనస్సుకు ఆధీనమైన వారికే ఈ మాయ సత్యంను అసత్యంగా, అసత్యంను సత్యంగా భ్రమ కలిగిస్తుంది. లేని లోకాన్ని ఉన్నట్టు, ఉన్న ఆత్మని లేనట్టు భ్రమింపజేయునదే మాయ. కనిపించేదంతా నశించేది కనిపించనిదే సత్యం, సద్గురువుతో బాగా శాస్త్ర విచారణ జరిపి బాగా సాధన చేసే వారికి సూర్యునికి మేఘాలు తప్పుకొని సూర్యుని దర్శింపజేసినట్టు మాయ అనే ఆవరణ తొలగును. రోగికి జ్వరం తగ్గడంతో నోరులోని చేదుదనం పోయి ఏది తిన్న యదార్థరుచి తెలిపినట్టు, సృష్టి లేనిదానిగా ఉండేది. ఒకే ఆత్మగా ఉన్నది ఉన్నట్టు దర్శింపగలడు సాధకుడు. అప్పుడు మాయలేదు మనలోని అజ్ఞానమే మాయ అది తొలగితే మాయలేనిదే అవును.

ప్ర:- మేమెన్నో యాత్రలు చేశాము. మాకు ఒక్క యోగి దర్శనం కాలేదు ఎందుకు?

జ:- కాలక్షేపము (టైమ్‌పాస్) కు యాత్రకెళ్ళే వారికి యోగులదర్శనం కలుగదు. దర్శన భాగ్యం కలిగినా వారు మాట్లాడరు. అర్హత కలిగిన మంచి సాధకులతోనే యోగులు మాట్లాడుతారు రెండే మాట్లాడుతారు. నీ మాటలతోనే నీ స్థితినెరుగుతారు. ఒకరిని పిలిచి మాట్లాడుతారు. ఒకరిని రాళ్ళతో కొడతారు లేదా మౌనంగా ఉంటారు. అయినా జ్ఞానిని గుర్తించాలంటే జ్ఞానివే కావాలి, కెజివాన్ని పిజి వాడు ఎరుగును. పిజివాని స్థితి కె.జి.వానికేమి ఎరుక. వీడు నాలాంటి వాడే అనుకొనును. యోగులు గుప్తంగా మరుగు పరుచుకొని ఉంటారు. నీ పూర్వపుణ్యం కలిసొచ్చినప్పుడే వారి దర్శన భాగ్యం, సంభాషణ భాగ్యం కలుగును. అయినా కొందరు రహస్య కొండ లోయలలో గుహలలో లేదంటే ఏకాంతంగా జనం లేనిచోట చెట్లనీడలోనో ఎక్కడో ఏకాంతంగా ఉంటారు. చాలా యెగులు కొందరు జనాల్లో ఉండి కూడా గుప్తంగా సాధన చేస్తారు. అందరు గుర్తించలేరు, ఈ సృష్టిలో దేనికై తపిస్తే అది లభిస్తుంది. ఇది కూడా అంతే యోగుల దర్శనానికి నీలో తీవ్ర తపన మరియు అర్హత కలిగినవాడు వారి దర్శన సంభాషణలు వారితో యోగదీక్షలు వారి శిష్యరికము నీకు లభించును.

ప్ర:- ధ్యానానికి విఘ్నాలేవి (అటంకాలేవి) అవి ఎలా జయించాలి?

జ:- అతినిద్ర, సోమరితనం, అతి భోజనం, అతి వ్యవహారం, రోగం, ధ్యానంపై ఆసక్తిలేకపోవుట, తృప్తిలేకపోవుట, భోగాసక్తి ఏమి తెలియని నిద్రావస్థ, నిద్రమత్తు, ధ్యానంలో నిద్ర మేలు కంటే కీడే ఎక్కువ పై వన్నీ ధ్యానవిఘ్నాలు. పై వాటిని శ్రద్ధ,

ఓర్పు, మితాహారం సంతృప్తి. యోగధ్యానం నిరంతర సాధనతో సమయపాలన, మితసంభాషణ అన్నిట్లో మితంగా ఉండి, తీవ్ర శ్రద్ధతో సాధన చేస్తురాగా ధ్యాన విఘ్నాలన్ని తొలగును.

ప్ర:- మహర్షి బ్రహ్మర్షి అనగానేమి?

జ:- మహా ఋషి మానవులకు గురువు, దేవర్షి దేవతలకు గురువు, రాజర్షి రాజులకు గురువు, బ్రహ్మర్షి బ్రహ్మతో సమానుడు. ఇవి తపోబలంచే కలిగే డిగ్రీలు.

ఆయా భక్తి పెంచుటకు చాల కల్పితాలు, కట్టుకథలు నవలలాగ వ్రాసి ఉంచారు. ఇకపోతే శివుడు, రాముడు, అమ్మవారు ఇలా ఎందరో వీరిని పూజిస్తేనే, ధ్యానిస్తేనే మోక్షం లభించినచో ఏసును పూజించేవారికి, అల్లాని పూజించేవారికి, జైన, బౌద్ధ, జోరాష్ట్ర వారు పై దేవతలను పూజించరు, పైగా ద్వేశిస్తారు మరి వీరికి మోక్షం లేదా? ఇక్కడ విషయమేమిటంటే విమర్ష కాదు ఎంతో విద్యావంతులైన మేధావులు ఆలోచిస్తే చాలు, తెలివినొందితే చాలు. కట్టుకథలకు మోసపోకుండా, ప్రపంచంలోని అన్ని మతాలు మానవుడు స్థాపించినవే కనుక ఇంతోకొంతో స్వార్థం, అసూయ, రాగద్వేషాలు, సంకుచిత భావాలు ఆయా మతాలలో ఉంటాయి. ఆయా మతాలను అభివృద్ధి పరుచుటకు ఎంతటి రక్తపాతం సృష్టించుటకు గాని, ఎంతటి పోరాటానికి గాని, అన్యాయానికి గాని పూర్వం వెనకాడలేదు. ఇది గ్రహించి దేవుడు చేసిన మతమే నిస్వార్థమైనది, సమభావం కలిగినది అని గ్రహిస్తే చాలును. పూర్వం అందరు చదవలేరు కనుక వారిని భక్తిలోకి లాగుటకోసం దైవానికి ఆయా నామరూపగుణాలను ఏర్పరచి యోగులు అందరిని శ్రద్ధ, భక్తి కలుగుట కోసం పురాణాలు వ్రాసి ఏర్పరిచిరి. కాని నేడు విద్యావంతులైన వారు కూడా మతం, దేవతల గొడవలో సతమతమవుతున్నారు. అది ప్రాథమిక దశ మాత్రమే. ఒక మతం అంటే ఒకరికి పడదు గిట్టదు. ఈ మతాల గొడవ, దేవతల గొడవ మనకొద్దు. పూర్వం యోగులు బ్రహ్మజ్ఞులు వ్రాసిన శాస్త్రాలలో, మాటలలో ఒకే సత్యం ఉంది. వారు స్వానుభవంతో చెప్పారు. కాని ఏసుప్రభు, ఆదిశంకరులు, మహర్షి దయానంద సరస్వతి, ఓషో, సోక్రటీస్ ఎందరో యోగులకు విషప్రయోగం చేసారు. యధార్థవాది లోకవిరోధి యధార్థం చెప్పేవారంటే కొందరికి పడదు. సత్యాన్ని నిలుపుట కోసం జ్ఞాని ఎంతటి దు:ఖాన్నైనా భరిస్తాడు. తేలు గుణం కుట్టడం అది దాని స్వభావం కుట్టడం మానదు అలాగే జ్ఞాని గుణం రక్షించడం. రక్షించడం మానడు అది అతని గుణం. పూర్వం విష పదార్థాలని తెలిసి కూడా ఆనందంగా స్వీకరించారు జ్ఞానులు వారికి దేహభ్రాంతి లేదు. ఉన్న కొంతకాలం సత్యాన్నే ప్రభోదిస్తారు, అసత్యాన్ని ఖండిస్తారు. వేదాంతం, ఉపనిషత్తులు వేదాంతులు,

ఆత్మజ్ఞానులు విశాలభావంతో, అనుభవంతో ఒకటే చెప్పారు. అన్ని మతాలు మానవులు వారి వారి స్వార్థాలకై స్థాపించారు. ఉన్నది ఒక్కటే "ఈశ్వరా సర్వభూతానాం (గీత) సర్వంబ్రహ్మమయం జగత్ మమాత్మ" సర్వ భూతాత్మ నాలో ఉన్నది, అంతటా ఉన్నది ఆ ఒక్క పరమాత్మనే ఓంకారంలో అకారం బ్రహ్మ, ఉకారం విష్ణువు, మకారం మహేశ్వరుడు "అ", "ఉ","మ", "" నాల్గువేదాలు, సృష్టిలో ప్రతి శబ్ధం ఓంకారమే. ప్రతి జీవిలో హృదయంలో మ్రోగుతుంది. యోగులు అనాహత నాదం అంటారు. ఆ చక్రం చైతన్యవంతమైనపుడు పుడుతుంది. జీవితాంతము ఉంటుంది. నిర్వికల్ప సమాధిలో లయమవుతుంది. ఓంకారం ఏ మతం జాతిది కాదు. అన్నీ హృదయాలలో ఉంది. తస్యవాచక ప్రణవం పరమాత్మకి ఉన్నపేరే ప్రణవం ఓం అని యోగియైన కృష్ణుడు, యోగియైన పతంజలి మహర్షి, సకల యోగులు చెప్పినది. మనకు మతాల గొడవ దేవతల గొడవలు వద్దు. నాదే గొప్ప నాదే గొప్ప అని గొడవలొద్దు. సత్యం తెలిసిన యోగులకు ఉండేదొక్కటే, రెండోది లేదు. వేరేదేదైనా ఉంటే గదా ఇది తక్కువ అది ఎక్కువ అనుటకు అజ్ఞానులు వాదులాడుకునుట చూసి యోగులు నవ్వుకునెదరు. అంతటా నామం, రూపం, గుణం లేక సర్వ వ్యాప్తియై సర్వాంతర్యామియై ఒకే పరమాత్మ ఉన్నందున దయచేసి మతపెద్దలు, పీఠాధిపతులు, స్వాములు అందరు ఈ యధార్థాన్ని ఈ వేదాంత సత్యాన్ని గ్రహించి వాదులాడక అందరికి తెలపండి. మీకు తెలిసి కూడా స్వార్థంకోసం భేదభావాలు తీసుకురాకండి. అంత విశాలభావం మీకు లేకుంటే కనీసం రామకృష్ణపరమహంస సాకారంలో అమ్మవారి రూపంలో ధ్యానించి, నిరాకాంలోకి వెళ్లి అంతా ఒక్కటే అన్నారు. రాఘవేంద్రస్వామి, కబీర్ వీరు రామున్ని కొలిచి నిరాకార స్థితి అందుకొని అంతా ఒక్కటే అన్నారు. రమణ మహర్షి, మలయాళ స్వామి శివుడిని ధ్యానించి వీరు కూడా అంతా ఒక్కటే పరమాత్మ అని నిరాకార స్థితి అందుకున్నారు. ఇలాపోతే చాలా కలదు షిరిడి సాయి అందరి దేవుడు ఒక్కడే అన్నారు. రామకృష్ణ, శివ, హరి, దేవి ఎన్నో పేర్లు పెట్టుకున్నారు అన్నారు. కృష్ణపరమాత్మ తనలో విశ్వరూపం చూపి అన్నిట్లో నేనే అన్నారు. అలాగే మీరు కూడా, మీ ఇష్టదైవంలో అన్నీ జీవులను దర్శించండి. అన్ని జీవులలో మీ ఇష్టదైవాన్ని చూసి సేవించండి. దేన్ని ద్వేశించిన మీ దైవాన్ని ద్వేశించినట్టే ఎందుకంటే ఎదుటి జీవిలో కూడా మీ ఇష్టదైవమే ఉంది కనుక. ఇది సులభమార్గం ఇది ఆచరించినా చాలు. యోగ, ధ్యానం చేస్తూరాగ మీరు తక్కువ సమయంలోనే మీ ఇష్టదైవంలో అన్ని జీవులు, అన్ని జీవుల్లో మీ ఇష్టదైవం ఉంది అని మీకే అనుభమవును. అప్పుడు

రెండోది లేదు ఉండేదొక్కటే దానికే మనం అనేక పేర్లు పెట్టుకున్నాము అని మీకు నవ్వువచ్చును. పూర్వం యోగులంతా ఇలా సాధన చేసే భేదరహిత, భేదం లేని జ్ఞానం, నిర్వికల్ప సమాధి అందుకొని ముక్తులయ్యారు. అప్పుడే సత్యం, అహింస, సమానత్వం, భేదభావం పోయి ప్రపంచమంతా ఒకే దేవుడు, ఒకే జాతి, ఒకే మతంగా మారును. అదే మానవత్వం కలిగిన దైవమతంగా మారును. అప్పుడే అన్ని జీవులు తరించును.

ప్ర : తపస్సు ఎన్ని రకాలు?

జ : తపస్సు మూడు రకాలు. వాచిక తపస్సు : అన్ని జీవులకు మేలు చేయు సత్యమైన మాట, ప్రియమైన మాట అందరికీ మేలు చేయు మాట వాక్కు తపస్సు.

మానసిక తపస్సు : అన్ని జీవులకు మనస్సులో మంచిని తలచుట

కాయిక తపస్సు : నిస్వార్థంగా అన్ని జీవులను సేవించడం

ప్ర : నాకు రకరకాల శబ్దాలు, దర్శనాలు, దృశ్యాలు కనిపిస్తున్నాయి ధ్యానంలో?

జ : మీ మనస్సు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా వెళ్లినపుడు మీ శరీరంలోని గుండె చప్పుడు, అన్ని అవయవాలు పనిచేయు శబ్దాలు కూడా మీరు వినగలుగుతారు. ఎక్కడివో సుదూరంలో శబ్దాలు చాలా దగ్గరగా వినబడును. మీలోని నాదం కూడా వినబడును. ఇంకా ముందుకెళితే ఎంతో దూరములోని శబ్దాలు, దృశ్యాలు మీకు ఇక్కడ ధ్యానంలోనే దర్శించడం, వినడం జరుగుతుంది. మీ మనస్సు శూన్య స్థితి అందుకున్న తర్వాత ఆ సూక్ష్మ దశలో ప్రపంచంలో అన్నిటిని దర్శించడం, తెలుసుకోవడం, అన్ని జీవుల శరీర నిర్మాణం, వాటి పనితీరు, అన్ని లోకాలు వాటి పనితీరు అన్ని అవగతమవును. ఎంతో మేధస్సు పెరుగును. కాని వేటిని పట్టించుకోకుండా సాక్షిగా ఉండాలి. కొంతకాలానికి అన్నీ లయం అయ్యి నిర్వికల్ప సమాధి బ్రహ్మజ్ఞానం పొందుతారు. ఇక మీకు ఆధ్యాత్మికంగా, భౌతికంగా ఏ సమస్యలు బాధించవు అన్నింటిలో సమదృష్టి ఏర్పడుతుంది.

ప్ర : యోగసిద్ధికి ఏమి ముఖ్యము?

జ : ఆహారశుద్ధి, శరీర శుద్ధి, మనస్సు శుద్ధితో యోగం త్వరగా సిద్ధించును.

ప్ర : మన ఇష్టదైవం లేదా గురువు మోక్షం కలిగించలేరా?

జ : కైలాసం వెళ్లిన శివుడు మోక్షం ఇవ్వడు, వైకుంఠం వెళ్లిన నారాయణుడు మోక్షం ఇవ్వడు. ఇది కర్మ భూమి ఇక్కడ జపతప, యోగధ్యానములు తీవ్రసాధనచే జీవించి ఉండగానే ముక్తి, జీవన్ముక్తి పొంది దేహం వదిలాక ఇష్టదైవంలో ఐక్యమవుతాము. భగవంతుడు ఒక్కడే అనేకంగా మనం భావించిన భావ ప్రియుడు భగవంతుడు కేవలం ఏ

పేరులో కొలచిన నీ భావాన్ని మాత్రం గ్రహించి నీకిష్టమైన ఆయా రూపాల్లో నీకు మేలు గూర్చును. సోమరులకు ఎక్కడున్న మోక్షం దొరకదు. తీవ్రనిష్ఠ సాధనచేయు వారికి అచిర కాలంలోనే ముక్తి లభించును.

ప్ర : గతంలో సాదా ధ్యానం 10 సం॥లు చేసాను. 2 సం॥లుగా మీరు చెప్పిన క్రియాయోగం చేస్తున్నాను చాలా అనుభవాలు వస్తున్నాయి?

జ : ఎన్ని రకాల అనుభవాలు వస్తున్నా గాని సాక్షిగా ఉండండి. వాటిని పట్టించుకొనరాదు. కె.జిలోనే ఎప్పుడు కూర్చుంటే పి.జిలోకి వెళ్లలేము కదా అనుభవాలు రావాలని కోరడం లేదా వచ్చిన అనుభవాలతోనే తృప్తి చెంది వాటినే పట్టుకొని కూర్చుంటే సాధనలో ముందుకెళ్లలేము. అన్నింటికీ సాక్షిగా ఉండి తీవ్ర సాధన చేస్తురాగా కొంతకాలానికి సాధన అనే చదువులో పి.జి పూర్తిచేసి మోక్షమనే ఉద్యోగం పొందగలరు. దీనికై క్రింది తరగతులు దాటితేనే ఉన్నత స్థితిని అందుకొనగలము. ఫలితం వెంటనే కనిపించలేదని సాధన ఆపరాదు. ఒక రైతు పంటవేసి 6 నెలలు, ఒక విద్యార్థి పి.జి పూర్తవడానికి 18 సం॥లు ఓర్పుకలిగి శ్రమించును. ఇది కూడా అంతే.

ప్ర : నాకు ప్రారంభంలో సాధనలో కలిగే ఎన్నో సందేహాలు ఇప్పుడు లేవేంటి?

జ : కొత్తలో ప్రతీది అనుమానం, సందేహం కలిగి బాధించును. యోగశాస్త్రములను ఆత్మజ్ఞానులైన యోగుల స్వంత రచన గ్రంథాలను చదువుతూ, అనుభవజ్ఞానుల సాంగత్యంలో పాల్గొంటూ ప్రతినిత్యం సాధన చేస్తురాగ అన్నీ సందేహాలు తొలగి చివరకు ప్రతీది అనుభవంలోకి వచ్చును. శటశ్చక్రాలు, శరీర నిర్మాణం గురించి ముద్రలు, ప్రాణయామ ధ్యానం, సమాధి గురించి ప్రారంభంలో ప్రతీది సందేహాలు కలిగించును. ధ్యానం బాగా చేస్తుంటే రకరకాల అనుభవాలు కలిగి ఎన్నో సందేహాలు కలిగించును. అక్కడే ఆగక తీవ్ర సాధన చేస్తూ సత్సంగాలలో పాల్గొంటే సందేహాలు తొలగును. ఎంత చెప్పినా కొత్తలో అవగాహన రాదు. కాని సాధన పెంచుతూ పోతే అన్ని అనుభవాలు స్వానుభవంగా మారును దీనికై కొత్తలో చాలా ఓర్పు అవసరం. మీ విషయంలో ఇదే జరిగింది. ప్రతి గొప్పకార్యాలు కూడా శ్రద్ధ, ఓర్పు, సహనంతో కఠోర శ్రమతో జరుగును.

తన కోపమే - తన శత్రువు

అమర్‌నాథ్ యాత్ర నుండి తిరిగి వచ్చే సమయంలో జరిగిన సంఘటన, యాత్రికులకై కొన్ని సేవా సంస్థలు వసతులు కలిగిస్తారు. ఒక సదనంలో విశ్రాంతికై

ఆగాము. ప్రతి రంగంలో చిన్న వాళ్ళను పెద్దవాళ్ళు అనగద్రొక్కడం, కించపరచడం, దోచుకోవడం జరుగుతుంది. ప్రస్తుతం ఎవరు గొప్ప సంస్థలో సన్యసిస్తే వాళ్ళు గొప్ప వాళ్ళు గురువుల పేరు చెప్పుకొని బ్రతకడమే. సాధు, సన్యాసుల్లో కూడా ఎవరికిపెద్ద మఠం వుంటే, ఎక్కువ సంఖ్య శిష్యులుంటే, ఎవరి దగ్గర ఎక్కువ ధనం ఉంటే వారే గొప్ప వారు. సాధననేమో దీనికి విరుద్ధం. ఎవరితో డబ్బు ఎక్కువ వుంటే వారికి అస్సలు సాధన కుదురదు. దేనిపై ఆశలేని వైరాగ్యపరులకే సాధన సిద్ధించును. ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందాక ఎన్ని మఠాలు నిర్మించినా సాక్షిగా ఉండి అన్ని నిర్వహించెదరు. కనుక ఆత్మజ్ఞాన గురువులు, పూర్వము అందరు మహాత్ములు ఇలాగే చేసేవారు. అజ్ఞాని ఊరక కూర్చోని కూడా నేను కర్తను అని అహంకరించి చెడును. మహనీయులు అన్నీ నిర్వహిస్తు కూడా సాక్షిగా ఉంటారు. కనుక వారికే బంధనం లేదు. సాధనలో ఆత్మజ్ఞాన ప్రాప్తి లభించనంత వరకు అన్నీ దు:ఖాలే ఆత్మజ్ఞానం లభించాక సమస్త దు:ఖాల్లో ఉన్నా, సుఖాల్లో ఉన్నా వారిని అవి బాధించలేవు. గొప్ప గొప్ప యోగులు సిద్ధపురుషులు దిగంబరంగా నిర్ధనులుగా ఏమి లేకుండా ఉంటారు. (ఆత్మధనం కలిగి ఉంటారు) అంత మాత్రాన వీరు తక్కువ కాదు, కొందరు సన్యాసులు సకల సంపదలో ఉండి శాంతిలేకుండా ఉంటారు. ఆత్మజ్ఞానం లేని సంపదలు వృధా శాంతినివ్వవు. గనుక ఆత్మజ్ఞానము ముఖ్యము అవధూతగా ఉండిన, సంపదలతో ఉండిన, అడవిలో ఉండిన, నగరంలో ఉండిన, సంసారంలో ఉండిన సన్యాసులుగా ఉండిన, ఎలా ఉండినా సరే కాని ఆత్మజ్ఞానము ప్రధానము. ఇదిలేనిచో ఎన్ని ఉన్నా ఎక్కడున్నా ఎన్ని పొందిన లాభంలేదు. అన్నీ నశించేవే క్షణ బంగురాలు ఒక జూనా అఖాడ సాధువు ఇతర సాధువుల ముగ్గురిని మీరు సంస్థలో సన్యసించలేదు. మీరు మాకంటే చాలా తక్కువ మాదాసులు అని వారిని బాగా దూషించాడు. వారితో కొట్లాడాడు. ఆ సాధువుతో మిత్రమా నేను కూడా జూనా అఖాడ సాధువునే అయితే ఏంటి గొప్ప మనం గొప్ప సంస్థ వారిమైతే గొప్ప గురువుల శిష్యులమైతే గొప్ప గుణాలు కలిగి ఉండాలి. శాంతంగా అన్నీ జీవులపై సాటి వారిపై దయా దాక్షిణ్యం కలిగి దాన గుణం సత్యవంతమైన జీవనం, అహింసా మనసావాచా కర్మణా ఏజీవికి అపకారం చేయక పైగా ఉపకారం చేయుట, యోగము ధ్యానము తపస్సు చేయుట, పూర్వ మన గురువుల గౌరవం కాపాడుట. లోకసేవ చేయుట, తపస్సుతో ఆత్మని ఉద్ధరించుకొనుట, మానవత్వం కలిగి ఉండాలి, కాని మంచి గొప్ప లక్షణాలు కలిగి లేకుండా పైగా అందరిని పీడించుట, బాధించుట, కొట్టుట, తిట్టుట చేసిన ఆత్మవంచన చేసుకున్న వారమవుతాము. మానవత్వంతో చూసిన అన్నీ జీవుల్లో ఆ భగవంతుడే ఆత్మ రూపంలో ఉన్నాడు. గీత (ఈశ్వర సర్వ భూతానాం) దేనిని దూషించినా భగవంతుని దూషించినట్టే దేనికి మేలు చేసిన తనకు తాను ఆ మేలు

చేసుకున్నట్టే అని తెలిపాను. మంచి శ్రేష్ట గుణాలు లేకుండా గొప్ప వారమనుట చాలా పొరపాటు. నేడు సంఘములో మేము గొప్పవారమనే వారిలో ఈ సమానత్వం లేదు. పీఠాధిపతుల్లో, మతపెద్దలలో, కులాలలో, వర్గాలలో అంతా మోసపూరితం. మన గుణాలని బట్టి సమాజమే మనలని గొప్పవారని బిరుదు ఇచ్చును. దిగంబరంగా ఉన్నా అవధూత లోకపూజ్యుడు. అతడు తనలో అన్ని జీవులను, అన్ని జీవుల్లో తనని చూసుకొని దేనికి కీడు చేయక పైగా అన్ని జీవులకు మేలు గూర్చును. అందరిని సమానంగా చూడాలి. అదే కనీస మానవ ధర్మమని బోధించితిని. దీనితో అతనికి విపరీతమైన కోపం కలిగింది. 4 గం॥లు ప్రయాణమంతా నన్ను దూషించాడు. అర్హత లేనివారిని వెనక వేసుకొస్తున్నావని, దేంట్లో నీవు వారికంటే గొప్ప అని మౌనం వహించాను. ప్రకృతే నీకు బుద్ధి చెపుతుంది అని మౌనం వహించాను. కాశ్మీర్ చేరుకున్నాము రాత్రి 12 గం॥లకు అయ్యింది. అందరూ బాగా ఆకలి అలసటలో ఉన్నారు. యాత్రికుల సదనంలో భోజనాలకు అందరూ వెళ్ళారు. గొడవపడిన సాధువు భోజనం చేస్తుండగా కాశ్మీరి యువకులు ఎంగిలి ప్లేట్లు తీసుకొని రెండోసారికి భోజనానికి ఈ సాధువు ప్రక్కనుండి పోవడంతో ఆ సాధువు మహాకోపంతో కాశ్మీరి యువకులను ఇద్దరిని దూషించాడు. గొడవ చాలా పెరిగిపోతుంది. ఇతను కోపిష్టి తగిన శాస్తి జరుగునని ఎవ్వరు అడ్డుపోలేదు. మహనీయులని, అమాయకులని దూషించడం మంచిది కాదు. ప్రకృతే వారికి బుద్ధి చెబుతుంది. తన కోపమే తన శత్రువు, తన శాంతమే తనకు రక్ష అన్నట్టుగా కాశ్మీరి యువకులు వెళ్ళి వారి మిత్రులను తీసుకొచ్చి ఈ కోపిష్టి సాధువుని చితకబాదారు. పోలీసు వారొచ్చి వెంటనే వెళ్ళిపోండి ఇక్కడి నుండి అని సలహా ఇచ్చారు. మనము ఒకరికి నిష్కారనంగా అపకారం చేసినచో తిరిగి ఇతరులచే తప్పకుండా బాధింపబడుతామని ఆ రోజు జరిగిన సంఘటనతో అర్థమయింది. మనం ఒకరిని బాధించిన మనకంటే బలవంతుడొచ్చి మనల బాధించును. అన్నీ విధాల శక్తి కలిగి ఉండి కూడా ఓర్పు కలిగి ఉండుట ఉత్తముల లక్షణం.

బ్రహ్మజ్ఞానంకు వయస్సుతో పని లేదు, మౌనిగా ఉన్నా ప్రకృతే జవాబిచ్చును

శ్రీశైలం పాలదార పంచదార మహాఅరణ్యం చాలా పెద్దలోయ మెట్లు కలవు. అక్కడ శంకరాచార్య గుహ పైన ఉన్నా కొండకు కలదు. ఆదిశంకరులు అక్కడ ధ్యానం చేసుకొనుచుండగా ఐదు రోజులు నీళ్ళు దొరకలేదు. శివానందలహరితో శివుడిని స్తోత్రం చేయగా శివుడి జటాజూటం నుండి ఐదు దారల నీళ్ళు అక్కడి నుండి పారినాయి. ఇప్పటికి ఆ దార అలాగే ఉంది. అర్థరాత్రి ఆ లోయలో ఎవ్వరుండరు మహా పెద్దవృక్షాలు భయంకర

చీకటి ఎలుగుబంట్లు పగలు కొందరు యాత్రికులున్నా రాత్రి ఎవ్వరుండరు. కొంతకాలం ఆ లోయలో ఆదిశంకరుల గుహలో తపస్సు చేసుకున్నాను. బండపేటు కింద పడుకోని లోపలికి ప్రాకిపోయినచో లోపల స్థలం మధ్యలో ఆసనంలో కూర్చోనేటంత ఎత్తుస్థలం అక్కడ కలదు. దినంలో ఎప్పుడో ఒకసారి బయటికి వచ్చే వాడిని. ఒకసారి మధ్యాహ్నం 2 గం॥లకు బయటికి వచ్చాను. కొండ కిందికి దిగి, మెట్లపై నుండి రోడ్డుకు పోవాలని వెళ్ళుతున్నాను. లోయ నుండి రోడ్డుకు చాలా మెట్లు కలవు. అక్కడ అడుక్కునే సాధువులు పగలంతా మెట్లపై కూర్చొని అడుక్కోని, సున్నిపెంట వెళ్ళి అక్కడ భోజనం మరియు గంజాయి, మత్తుపానియాలు సేవించి విశ్రమించి తిరిగి ఉదయం అడుక్కునే డ్యూటీకి ఆటోలో వచ్చెదరు. నేను వెళ్ళుతుండగా ఓ వృద్ధ సాధువు ఈ యువసాధువు స్వామి ఎవ్వరితో ఏది అడగడు, మౌనంగా ఉంటాడు ముఖంలో ఎంతో గంభీరత ప్రసన్నత ఉందోచూడు. ఎప్పుడు గుహలో ధ్యానంలో ఉంటాడు అనెను. ప్రక్కన ఉన్న ఇంకో సాధువుకు ఒల్లు మండింది. చిన్నబాబును పట్టుకొని అలా పొగుడుతావు, అతని గడ్డమే తెల్లబడలేదు అని అన్నాడు. దానికి ఆ వృద్ధసాధువు గడ్డం తెల్లబడుట, పల్లు ఊడిపోతే ఏమి చేయగలము, వయస్సులోనే తపస్సు చేయగలము. నా వయస్సు ఇంత అని గర్వపడుట వృధా, అతని ముఖంలో కాంతి చూడు చిక్కిన శరీరం, బంగారు కాంతి జడలు, ధృడ వైరాగ్యం ఎప్పుడు 24 గం॥లు ఆ గుహలో ధ్యానంలోనే ఉంటాడు. మనం చేయలేనిది ఇతరులు చేస్తుంటే ఆనందించాలి. ధృవుడు, ప్రహ్లాదుడు, ఉపమన్యువు, మార్కండేయుడు, వామదేవుడు, ఆదిశంకరులు చిన్నప్పుడే ఎంతగొప్ప తప సంపన్నులు, ఎంతటి జ్ఞానులు ఆత్మజ్ఞానానికి వయస్సు ప్రధానం కాదు, చిన్న వయస్సు వారైనా లోకపూజ్యులే అని ఆ వృద్ధ సాధువు మరో సాధువుకు జవాబిచ్చెను. మనం మౌనంగా ఉన్నా ప్రకృతే ప్రశ్నించే వారికి జవాబు చెబుతుంది అని నాకర్థమయ్యింది.

నీ భావాలను బట్టే - ఇతర జీవుల భావాలుండును

ఒకసారి నేను కొన్ని రోజులు తిరుమల కొండపై సాధన చేస్తున్నాను. మలయాలస్వామి తపస్సు చేసిన గోగర్భంలో ఉండి అక్కడ జనాలు ఎక్కువ ఉండడంచే నాకు తెలిసిన ఒక సాధువు ఉన్నాడు. అతను అనాథ వెంకటేశ్వరుని ముందల ఆ బాబుని ఎవ్వరో వదిలారు ప్రసాదాలు తిని పెరిగి గుల్లో ఉత్సవాలలో దివిటీలు పట్టే ఉద్యోగం

సంపాదించాడు. మూడభక్తి, యోగం తెలియదు. అతను ఏకాంతానికై శ్రీవారి పాదాలు వెళ్ళే అరణ్యంలో లోయలో చిన్న కుటీరాలు వేసుకున్నాడు. ఫారెస్ట్‌వాళ్ళు ఎన్నో సార్లు కుటీరాలను తొలగించారు. అయినా అలాగే నిలిచాడు. అప్పట్లో నేను కొన్ని రోజులు ఆ కుటీరాలలో గడిపాను రాత్రి బయటనే సాధన చేసేవాడిని అది మహా అరణ్యం రోజు ఒక ఎలుగు బంటి వచ్చి దీపాలలోని నెయ్యి త్రాగేది. దానికి మేము అడ్డు చెప్పకపోయేది. ఎలుగుబంటి మాతో స్నేహపూర్వకంగా మెలిగేది. దేవాలయంలో పని చేసే ఇద్దరు యువకులు ఓ రోజు రాత్రి మాతో ఉన్నారు. ఎలుగుబంటి ఆ రోజు రాత్రి నెయ్యి త్రాగుతుంటే దానికి అడ్డు తగిలారు. అది వారిపైకి లేచి అరిచింది. భయంతో వారు కుటీరంలోకి పరుగెత్తారు. మేము మాత్రం దీపం వెలుతురులో దాని కళ్ళల్లోకి భయం జంకు లేకుండా చూసేవాళ్ళం అది మాలాంటి ప్రాణియే అనే భావనతో చూసేవాళ్లం. నీ ప్రవర్తనలాగానే ఇతరుల ప్రవర్తన ఉండును. ఇతరులను ప్రేమిస్తే వారు నిన్ను ప్రేమింతురు. ద్వేషిస్తే వారు తిరిగి ద్వేషించెదరు. ఈ ప్రపంచంలో అద్దం ముందు ఉండి ఎలా ప్రవర్తిస్తే అలాగే అద్దంలో కనిపించేలాగ ఉండును. నీ భావాలను బట్టి ఇతరుల భావాలు ఉండును. ఇలాగే సర్వజీవరాశుల భావాలుండును. పతంజలి మహర్షి సూత్రాలలో "అహింసా ప్రతిష్టితాయాం తత్‌సన్నిదౌ వైరత్యాగం:" అని వారు చెప్పారు. ఎవరు సంపూర్ణమైన అహింసని పాటిస్తారో వారి చెంతన సర్వజీవరాశులు పులిమేక, పిల్లి ఎలుక ఇలా వైరజీవులు కూడా వైరం విడచి జీవిస్తాయి. స్నేహంగా జీవిస్తాయి అని బోధపడెను.

దైవాన్ని నమ్మిన వారి యోగ క్షేమం ఆయనే చూచును

నేను కురుమూర్తి అరణ్యంలో, శ్రీశైలం అరణ్యంలో, సదాశివకోన అరణ్యంలో, నిత్య పూజయ్య కోనలో, పెంచలకోనలో, హిమాలయంలో ఎన్నో చోట్ల అరణ్యంలో పడుకొనేవాడిని సాధన చేసుకొనేవాడిని. ఎన్నో సార్లు క్రూర సర్పాలు, మృగాలు కనిపించాయి. ఎదురొచ్చాయి. నావలన లోకానికి ఏదైనా ఉపయోగం ఉంటే వదలండి లేనిచో నన్ను ఆహారంగా తినండి అని నమస్కరించేవాడిని. ఓ రోజు యాత్ర కొత్తలో శ్రీశైలం అరణ్యంలో నడుస్తున్నాను 3 రోజులైయింది. ఆహారం లేదు. ఆకలితో చెక్కెరొస్తుంది కల్లు తిరుగుతున్నాయి, రాత్రి 8గంll ల సమయంలో ఆ అరణ్యంలో ఒక పెద్ద దోస చెట్టుకు 3 దోసకాయలు కనిపించాయి. అప్పుడు గీతలోని వాక్యము,"యోగక్షేమం వహామ్యహం" ఎవరు అనన్యభక్తితో నాకే శరణాగతులవుతారో వారి యోగ క్షేమములు నేనే చూసుకొనెదను. ఆ అడవి దోస చెట్లు పుట్టవు ఉన్నా ఎలుగు బంట్లు కాయలుంచవు అంతా దైవచిత్తం. నాకు చాలా ఆనందం కలిగింది. దోసకాయలు 3 రోజులు ఉపయోగపడినాయి. చాలా రుచిగా

ఉన్నాయి. ఈనాడు విహార యాత్రలు సకలసౌకర్యాలతో చేసెదరు. ఏటిఎమ్ కార్డు డబ్బుల కొరకై, టైమ్‌పాస్‌కు ఫోన్, రైలు, బస్సు, రిజర్వేషన్ టికెట్స్, ట్యాక్సీలు, హోటల్స్ భోజనానికి, అద్దె ఇల్లు ఉండుటకు, వీరికి కొంత మనశ్శాంతి కలుగొచ్చుకాని, సంపూర్ణ వైరాగ్యంతో వెళ్ళిన వాళ్ళంత ఆనందం కలుగనేరదు. వైరాగ్యవంతుడు ప్రతిక్షణం పసిబిడ్డ తల్లిపై ఆధారపడినట్టుగా పూర్తిగా భగవంతునిపై ఆధారపడుతాడు. భగవంతుని దయతో నాకు అన్ని దొరుకుతున్నాయి అనే శరణాగతి ఉండును. ఎన్నో కష్టాలు, పరీక్షలు,బాధలు యాత్రలో ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుంది. సంపూర్ణ భక్తి విశ్వాసం, వైరాగ్యం కలిగిన వారికి సంపూర్ణ దైవకృప ఉండడంతో వారికి యాత్రలో అవధూతల, యోగుల దర్శనం, వారిబోదలు సాంగత్యం లభించును.

ఏది జరిగినా మనమంచికే

శ్రీశైలం హఠకేశ్వరంలో ఒక గోశాల ఆశ్రమం మహారణ్యంలో ఉంది. గోశాల మధ్యలో ఒక పెద్ద స్థూపం కలదు. చుట్టు వృక్షాలు కలవు. ఆ స్థూపంకు ఒక ద్వారం కలదు. దానికి డోర్ చేసుకున్నాను. చుట్టూ కాంపౌండ్ కలదు. ఎవ్వరురారు అటు, శివాలయంలో అభిషేకం చేసి, రోజు ఆ స్థూపంలో ధ్యానంలో ఉండి, గోవులకు వండిన సంకటి మధ్యాహ్నాం కొంచెం ఒకేపూట తినేవాడిని, ఆ ఆశ్రమం వృద్ధులైన ఒక స్వామీజీ, మాతాజీలు నడుపుతున్నారు. వారు కొంత తపస్సు చేసినవారే. మాతాజీ నాతో ఓసారి నాయన మేము వృద్ధులమైనాము పరమ శివుడే నిన్ను ఆశ్రమానికి వారసుడిగా పంపారేమో అంది. మా తర్వాత ఆశ్రమ వారసుడు ఇతను అని అక్కడి పనివాళ్ళతో చెపుతుండేవారు. పని వాళ్ళకు రాగద్వేషాలు ప్రారంభమయినాయి. అమ్మ మీరు అలా అనకండి ఇక్కడి వాళ్ళు చాలా పాతవాళ్ళు రాగద్వేషాలు కలుగుతాయి. ఈ మట్టి గోడలకై నేను రాలేదు. సాధన కోసం వచ్చాను అనేవాడిని ఇలాంటి వైరాగ్య పరుడే మాకు కావాలి అని మాతాజీ చెపుతుండేవారు. స్వామీజీ, మాతాజీ వృద్ధులవ్వడంతో పని మనిషికి తనకొడుకు వారసుడవ్వాలని కోరిక. కమిటి పెద్ద మనిషి నేను వారసుడవ్వాలని, 10 మంది ఆశ్రమంకై కాచుకొని ఉన్నారు. మహారాష్ట్రం నుండి వచ్చిన ఒకతను ఆశ్రమంకై కాచుకొని ఉన్నాడు అక్కడికి అన్నీ రాష్ట్రాల వారొస్తారు, యాత్ర స్థలం కనుక మాతాజీ ఉన్నప్పుడు నన్ను ఎవరైన సాధకులు వచ్చి కలిసి, అరణ్యంలో ఉంటాను అమ్మతో మాకు కొంత రాగులపిండి ఇప్పించండి. అడవిలో సాధన చేసుకొని (జావ) అంబలి కాచుకొని త్రాగుతామని అనేవారు. అమ్మతో వారికి రాగుల పిండి ఇప్పించే వాడిని, ఆమెకు సాధకులంటే చాలా ఇష్టం, అమ్మకూడా కొంత తపస్సు చేసింది కనుక ఆశ్రమవాసులకు అందరికి జీతాలు ఇచ్చేవారు. పని మనుషులు అమ్మకు తెలియకుండా ఆశ్రమం దోచేవారు వారి పిల్లలకు పంపేవారు,

నేను మాత్రం నాకు ఒకసారి జాండీస్ వచ్చిన నా దగ్గర ఉన్న డబ్బే వాడుకున్నాను. నా మిత్రుడితో నా డబ్బు కొంత ఉంటే లేఖ వ్రాసి మందులు తెప్పించి వాడాను. ఆశ్రమం డబ్బు అడగక పోయే వాడిని, అమ్మలేనప్పుడు వచ్చి ఒక సాధకుడు కొంత తెలిసిన వాడు పోయినసారి అమ్మతో పిండి ఇప్పించాను. మళ్ళీ కొంత ఇప్పించండి అరణ్యం వెళ్ళి సాధన చేసుకుంటాననెను. అమ్మ లేదు నేనివ్వలేను పని మనుషులు అంతకన్నా ఇవ్వరు ఇవ్వనివ్వరు. ఆకలితోఉన్నా సాధకుని బాధ తెలియదా! అని ఒకరోజంతా ఎదురు చూసెను. సరే ఒక సాధకుడికే కదా ఇచ్చేది పని మనుషులు ఆశ్రమం ఎంత దోచుకుంట లేరు అని భావించి రాగిపిండి ఎక్కడుందో తెలియదు, నేను విశ్రాంతి తీసుకొనే గదిలో శనగలు, బెబ్బల్లు, పెసల్లు కలవు కొన్ని పెట్టగలను అని చెబితిని. అన్నీ కలిపి 2 కేజీలు విడివిడిగా మూటకట్టి రాత్రికి గోశాల గదిలో పెట్టి తెల్లవారుజామున ఇవ్వగలనని చెప్పగా, ఆ సాధకుడు అలాగే అని పలికెను. మహారాష్ట్ర పనిమనిషి ఒకతను ఇదే అదనుగా భావించి గమనించెను. ఈలోగా అమ్మ వచ్చెను. అప్పుడు అతను అమ్మ ఆశ్రమం ఇప్పటికి నాతో కలిపి 10 మందితో చెప్పావు నీకే ఆశ్రమం అప్పజెప్పుతానని నీపై అలిగి నేను ఉపవాసిగా వెళ్ళేవాడినని ఏది తీసుకెళ్ళకపోయేవాడిని అని అమ్మ మనస్సు విరిచేలాగా, మహానటన జేసి ఏడుస్తు చెప్పెను. ఇతను డబ్బుకు పని చేసేవాడు, కొన్ని వ్యసనాలున్న వాడు, నన్ను అటు నుండి పంపాలని నేను అక్కడునన్ని రోజులు నాపై ఇతనితో పాటు అందరికి కక్ష, నేను నా స్వంత ఆశ్రమం ఊళ్ళో ఉన్నందున వదిలి, అడవులు తిరుగుతూ ఆ స్థలం నచ్చడంతో కొంతకాలం సాధన చేసుకోవాలని ఆశ్రమంలో ఉన్నాను. అది అరణ్యం ఏకాంతంగా ఉన్నందున నచ్చింది, కాని అక్కడ ఎవ్వరు సాధకులు కానందున రాగద్వేషాలు ఉన్నవారు అందరు ఒక్కటై అమ్మ మనస్సు మార్చారు. అమ్మ నాతో నీ పనినచ్చలేదు, నా ఆజ్ఞ లేకుండా ధాన్యాలెందుకు దాచావు అని గద్దించింది. స్వామికి కూడా నేనంటే చాలా ఇష్టం, ఆయన మనస్సు మార్చారు. నేను చెప్పాను నేను నా స్వంత ఆశ్రమం ఉంది ఎందరో భక్తులు కలరు, కాని అది ఊళ్ళో ఉంది అనే కారణంచే వచ్చాను. స్వంత పొలం అన్నీ వదిలి వచ్చాను. మీరిదేనా నన్ను అర్థం చేసుకున్నది అజ్ఞానుల మాటలు విని పూర్వాపరాలు విచారించడం లేదు. ఒక్క క్షణం నేనిక్కడుండలేను, ఈ మట్టి గోడలకై రాలేదని పూర్వమే చెప్పాను. యోగి సంకల్పిస్తే ఎన్ని మఠాలైనా కొద్ది సమయంలోనే కట్టగలడు గుర్తుంచుకోండి. ముక్తికై, సాధనకై వచ్చానని మళ్ళీ చెప్పుతున్నాను. ఒకపూట సంకటి తినేవాడిని, శివునికి అభిషేకం, పూల చెట్లకు నీళ్ళు, ఆవులకు కొంత సేవ, ప్రతిపౌర్ణమి యజ్ఞం చేయించి, సత్సంగం చేయించే వాడిని. మీకు పూజారి ఖర్చు తప్పెను, నాకు నిరంతర సాధన చేసుకొనుటకు వీలుండెను. మీ జన్మలో సత్సంగము చేయరు వచ్చిన వారికి సేవ తప్ప జ్ఞాన మార్గం బోధించరు. వచ్చిన వాళ్ళకి శాంతి ఎలా కలుగును. బ్రహ్మవిద్య తపస్సు

లేని సంస్థలు మూతబడును. ఆశ్రమాలుండేదే ఈ రెండింటి కోసం అంటిని. పని వాళ్ళ రాగద్వేషాలు చూడలేక 2 నెలల తరబడి నేనే వెళ్ళిపోదామని నిర్ణయించుకున్నాను. హిమాలయాలకు వెళ్ళాలని మీతో కూడా ఎన్నో సార్లు చెప్పాను కదా అమ్మ అంతా మనమంచికే ఆ పరమేశ్వరుడే మీనోటి గుండా అలా పలికించాడేమే అని చెప్పి, శ్రీశైలం అడవి వదిలి హిమాలయాలు బయలుదేరినాను. జీవితంలో ఏది జరిగిన ప్రతీది అనుభవంగా భావించాలి. కొన్ని అనుకోని సంఘటనలు, అబాండాలు, సమస్యలు, కష్టనష్ట దు:ఖాలు, అపవాదలు భరించవలసి వస్తుంది. దేనికి చలించక పోవడమే జ్ఞానము. రాగద్వేషాలున్న వారు అజ్ఞానులు, వీరు ఎలాగో ఆనందంగా జీవించలేరు. తోటి వారి ఆనందాన్ని చూసి ఓర్వలేరు. మనిషి వస్తా ఒట్టిచేతులా పోతా ఒట్టిచేతులా కాని మాయచేత, ఇది నీది ఇది నాది అనుటే అజ్ఞానం, దీనితో రాగద్వేషాలు ప్రారంభమవును. ఇదంతా ఆ పరమాత్మ ఇచ్చినదే ఆయనదే అని భావించాలి. మానవ జన్మ భగవంతుడిని పొందుటకు వచ్చిన ఒక వరం అని భావించాలి. తోటి జీవులతో స్నేహపూర్వకంగా జీవిస్తూ రాగద్వేషాలు దాటాలి.

మౌన యోగి మరియు అవధూతలు

సాధకుడికి మౌనం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. హఠకేశ్వరంలోనే తమిళ సాధువు ఒకరుండేవారు. ఆయన మాట్లాడింది ఎవరు చూడలేదు. ఒక్కసారి నోరువిప్పి ఇంగ్లీష్‌లో అనర్గలంగా మాట్లాడినాడు. దీనితో ఆయన మంచి విద్యావంతుడని తెలిసింది. నేను గతంలో ఉన్న ఆశ్రమంలో సాధులకెవ్వరికి బిక్షపెట్టరు. కాని ఈ తమిళ సాధువుకే పెడతారు. ఒకసారి ఆయన బిక్షకొస్తే పని మనిషి బాగా తిట్టింది, బిక్షపెట్టడానికి వస్తే తీసుకోకుండా వెళ్ళాడు. ఆ రోజు వాళ్ళ ఇంట్లో ఎవరో చనిపోయారు. అది మాతాజీకి చెప్పడంతో అప్పటి నుండి ఆ తమిళ సాధువు ఒక్కరికి బిక్షపెడతారు. ప్రతినిత్యం మ॥ 1గం॥కు ఆ సాధువుని ఎంత మాట్లాడించినా మాట్లాడరు. మౌనంతో సహన శక్తి, ఓర్పు పెరిగి ఆత్మశక్తి పెరుగును. సమయం వృధా కాదు. అనవసర వాక్కు అపదోషాలు రావు అని నేను గ్రహించాను. పూర్వం పాత ఆశ్రమంలో నేను 3 సంవత్సరాలు మౌనం యోగధ్యానంలో ఉన్నాను. అప్పుడు పౌర్ణమికి ఒక్కరోజు సత్సంగం చేయుటకు మాటలు వెంటనే రాకపోయేది. ప్రయత్నించగా చాలా సేపటికి అవి మధురంగాను చిన్న పిల్లల చిట్టి చిట్టి మాటల వలె ఉండేవి. తరువాత శాస్త్ర ప్రమాణంగా అనర్ఘళంగా ప్రవచనం చేసేవాడిని. మౌనంలో బ్రహ్మానంద స్థితిలో ఉండువారికి మాట్లాడుటకిష్టముండని స్థితిని మౌని అంటారు. కొల్లాపూర్ జెట్‌పోల్‌లోని మైదానంలో అవధూత అవ్వ మహారాష్ట్ర నుండి వచ్చిన శిరిడి సాయి భక్తురాలు, 100 సంవత్సరాల వయస్సు, 20 సం॥రాల

నుండి అక్కడే ఉంటుంది. 4 నెలల క్రింద కుళ్ళిన పదార్థాలు తిని కూడా జీర్ణించుకోగలదు. మరాఠిలోనే మాట్లాడుతుంది. అవధూతల దగ్గర కొందరు శిష్యులుగా చేరి స్వామి మాంసం తింటాడని వారి పేరు చెప్పి పెద్ద హోటల్స్ నుంచి బిర్యానీలు, ఖరీదు మాంసాహారాలు తెప్పించుకొని తింటారు. భక్తులతో పెద్ద ఎత్తున డబ్బులు వసూలు చేస్తుంటారు. అవధూత ఏ నిర్మాణాలు చేయడు, ఏ డబ్బు ఆశించడు, ఏది కోరడు, వారి పేరు మీద చాలా మంది దగా కోరులు జీవిస్తుంటారు. ప్రతి గురువారం ఒక భక్తుడు అవ్వతో ఉండి భక్తుల సమస్యలను అవ్వకు మరాఠిలో తెలిపి జవాబడిగి తెలుగులో చెప్పుతాడు. తెలుగు అర్థం చేసుకుంటుందేమో కాని మాట్లాడలేదు. అమె చెప్పింది చాలా మటుకు నిజం జరుగుతుందని భక్తుల అభిమతం. కర్నూల్ లక్ష్మిపురం నాయుడు స్వామి, ప్రొద్దుటూర్ క్రిష్ణయ్య స్వామి, పుట్టపర్తి కొత్త చెరువు వెంకటేశ్వర స్వామి, బ్రహ్మంగారి మఠం దారిలో కొండయ్య స్వామి వీరంతా దిగంబరులే. ఆధోని చాపమ్మ అవ్వ, గుర్రంకొండ పుల్లయ్య తాత, ఇలా ఎందరో యోగులు కలరు. చాలా మంది యోగులు ఆకలి, దప్పిక, ఎండ, వానని ఓర్చుకొనుటచే వీరికి వాక్కు శుద్ధి జరిగి, అన్నది కావడం ఎవ్వరికి ఏది చెప్పిన అది జరుగుతుంది. చాలా మందికి చెప్పరు కోపగించెదరు. అవునంటే అవును, కాదంటేకాదు అని అవధూతలు ఈ రెండే భాషగా చాలా మంది వాడుతారు. చాలా మంది పూర్వజన్మ సాధన ఈ జన్మలో వారు ఎక్కువ మౌనం ఉండి ఏ జీవికి అపకారం చేయక పైగా అన్నీ జీవులకు ఉపకారమే చేస్తూ అందరిని సమానంగా చూస్తు పసిపిల్లల మనస్తత్వంతో ఉండడంతో నిస్వార్థంగా సాధనలు సలుపడంతో రకరకాల కారణాల చేత వారికి వాక్కు శుద్ధి అన్నది జరగడం సిద్ధించెనని తెలుస్తుంది. ఎవ్వరు సాధన చేస్తారో వారికి సిద్ధి లభించును. పూర్వ జన్మల్లో సాధనలు చేసి వచ్చిన వారికి ఈ జన్మలో సాధనలో త్వరగా సిద్ధి లభించును. హిమాలయంలోనే కాదు అంతటా ఉన్నారు యోగులు అని నేను గమనించితిని. ఎవ్వరైన ఎక్కడ ఉండి సాధన చేసినా తరిస్తారు కాని సాధన చేయని సోమరి ఎక్కడున్నా తరించడని నేను తెలుసుకొంటిని.

తీర్థ స్థలంలో ఉండి పళ్ళ మధ్య నాలుకలాగ దేన్ని అంటక ఉండే యోగి

నేను యాత్ర సమయంలో తిరుమల వెళ్ళినప్పుడు, గోగర్భంలో తమిళనాడు సాధువు 80 సం॥రాల వయస్సు శివానంద స్వామిని దర్శించితిని. ఆయన నిరాడంబరుడు ఎవ్వరితో కలవడు. వండని పదార్థాలు, పల్లు, పాలు, డ్రైఫ్రూట్స్ మాత్రమే కొంచెమే తీసుకుంటాడు. గోగర్భంలో శ్రీమలయాళ స్వామి తపస్సు చేసిన గుహ ప్రక్కనే బండపేటు కింద, చిన్న గదిలా నిర్మించుకొని 40 సం॥ల నుండి అందులోనే ఉంటారు. ఎవ్వరైనా ఆయన శిష్యులు

డోర్ తడితే ఏంటి ప్రభూ అనీ జవాబిస్తాడు. డోర్ తీసి కొంత తీర్థ ప్రసాదం ఇస్తాడు. రెండే మాటలు మాట్లాడుతాడు. ఎప్పుడో ఓసారి తిరుమలకు వచ్చి పోతాడు. ఆయనకు కావలసినవి ఆయన శిష్యులే సమకూరుస్తారు. ఆయనకు భక్తులిచ్చిన డబ్బుని అన్నదానానికి వాడుతాడు. తీర్థ స్థలాలలో మఠాలను కట్టనివ్వరు, చిన్న కుటీరాలున్న వాటిని పెంచనివ్వరు. పెంచితే దేవస్థానం వారు ఉండనివ్వరని కూడా సాధకులు అలాగే రహస్యంగా సాధన చేసుకొనెదరు. సంస్థ పెరిగితే సాధన సాగదని కొందరి అభిమతము. మనం కఠిన నియమాలు పెట్టుకుంటే ఏది అడ్డుకాదని నా అభిమతము. వీరి లాగనే డ్యామ్ వద్ద అడవిలో ఓ మాతాజీ ఉండేది కుటీరం నిర్మించుకొని ఆమె కూడా రహస్యంగా ఉంటుంది. శివానందస్వామి 40సం॥రాల నుండి వారు ఆ చిన్న గదిలో ఉండే సాధన చేసుకుంటారు. వారితో నేను యోగము, ధ్యానము పైకొన్ని ప్రశ్నలు అడిగాను. దానికి వారి జవాబులు.

ప్ర:- మీ చిన్న గుహ గదికి షట్ చక్రాల యోగ ధ్యాన ఫొటో వేసుకున్నారు. మీరు యోగముతో కూడిన ధ్యానము చేస్తారా?

జ:- అవును.

ప్ర:- సాదా ధ్యానము, జపము మీరు ఒప్పుకోరా?

జ:- ఎవరికి నచ్చింది, ఎవరికి లభించింది వారు తింటారు. అలాగే ఎవరికి నచ్చింది వారు సాధన చేస్తారు. నేను దేశంలో ఎందరో యోగులను కలిశాను. వారి ద్వార తెలుసుకున్నాను. సాదా ధ్యానముకన్న కోటి రెట్లు యోగధ్యానము గొప్ప, వెంటనే మనోలయం చేయును. మిగిలిన పద్దతులు చీమనడకలాంటివి.

ప్ర:- యోగ ధ్యానమే గొప్పది అని ఎలా చెప్పగలుగుతున్నారు?

జ:- ఆచరించి మేలుపొంది చెప్పుచున్నాను. నేను ఎన్నో రకాల సాధనలు ఆచరించాను. యోగముతో కూడిన ధ్యానము శాస్త్రీయము, మనోలయం చేసి వెంటనే సమాధి స్థితి కలిగించును. మిగిలిన పద్ధతులు నాకెక్కువ మేలు చేయలేదు. చాలా మంది సాదా ధ్యానం చేసేవారు వెంటనే నిద్రమత్తులోకి వెళతారు. దీనితో లాభం లేదు. పైగా నష్టము ఎక్కువ వారికి నాడిశుద్ధి ఆసన సిద్ధి లేనందున నాడుల్లో మలం చేరి వారికి అలా మత్తు ఆవరించును. ఇది సరైన గురువు లేకనో చెప్పేవారు, సామర్థ్యం లేనివారు, అనుభవం లేని ప్రాపంచిక గురువులు కావడం, శిష్యుల సంఖ్య పెంచుకొనుటకు, వీరికి కలిగిన ఆ నిద్ర మత్తును వారి గురువులు సమాధి అని ప్రోత్సహింతురు. వారికి ఆ నిద్రలో వచ్చిన కలలన్ని అనుభూతులు అని చెప్పి ప్రోత్సహించడంతో వీరి వీరి ధ్యాన సమాజంలో జనాలు ఎక్కువ చేరెదరు. నిజమైన యోగి తప్పు ధ్యానం చేస్తే మందలించుతాడు. తప్పుడు అనుభూతులను ప్రోత్సహించడు, శిష్యులను లాలించడు, ఒకసారి కోపం చేయును ఒకసారి

ప్రేమ చూపును. పతంజలి సూత్రాలలో చూడండి 7 రకాల ధ్యాన విఘ్నాలు ఇవే, దానికి మరో ఏడు ఉప విఘ్నాలు, అనుభవ యోగులతో విచారించాలి, అప్పుడు కాని అర్థం కాదు.

ప్ర:- యోగమంటే రకరకాల ఆసన పద్ధతులా?

జ:- యోగమంటే ఆసనాలు కాదు, జీవాత్మని పరమాత్మలో కలుపుటకు కౌషలయుక్త కర్మనే యోగమని పేరు. ఆ నేర్పరితనం ప్రాణయామ ధ్యానంలో ఉంది. పతంజలి వట్టి ధ్యానమునే ఎందుకు చెప్పలేదు. పిజి ని నేరుగా చెప్పకుండా కె.జి నుండి పిజిని ఎలా పొందాలో ఒక క్రమ పద్ధతిని ఇచ్చారు. అదే అష్టాంగ యోగము దీనిలో యమనియమాల ఆచరించి, ఆసన ప్రాణయామలో పట్టుపొంది, ప్రత్యాహారంతో ఇంద్రియాలను లోపలికి మలిపి, ధారణ ధ్యానం తీవ్రంగా చేస్తురాగా సమాధి తానంతటదే కలుగును కాని ఏదో ఇలా కూర్చుంటే అలా ధ్యానంలో సమాధి కలిగి ఉంటే ప్రపంచమంతా జ్ఞానులు యోగులే ఉందురు. రాళ్ళన్నీ రత్నాలుకావు, అలాగే శాస్త్రీయమైన యోగమునే నేనాచరింతును, ప్రోత్సహింతునే కాని అశాస్త్రీయ పద్ధతులు నేను ప్రోత్సహించను ఒప్పుకోను.

ప్ర:- వారి వారికి పరంపర ఉందికదా?

జ:- అందులో మూలపురుషుడు ఎవరైన తరిస్తే తరించుగాక, అతను వైరాగ్యపరుడై ఉండును. మిగతావారికి వైరాగ్యం తక్కువుండడంతో లేదా ఎక్కువ రోజులు ఆ ధ్యానము చేయనందున తరించుట చాలా కష్టం. యోగధ్యానంలో అలా కాదు ఎందరో తరించారు, పూర్వం ఆత్మజ్ఞానులందరు ధ్యానం, యోగం, విచారణ మూడు కలిగి ఉన్నారు కాని వట్టి ధ్యానం చేయలేదు. యోగం చేసి ధ్యానస్థితి కలిగాక ధ్యానంలో ఉండి సమాధి అందుకున్నారు. ఇది శాస్త్రీయ పద్ధతి.

ప్ర:- ఆహారం ఎలా తీసుకోవాలి?

జ:- ఒకపూట యోగి రెండు పూటలు భోగి, మూడు పూటలు రోగి భోజనం చేయును. ఒకే పూట తేలిక సాత్విక భోజనమే యోగికి శ్రేష్టము. 4 ఇడ్లి తినేవాడు రెండే తినాలి. మితాహారంతో ఖాళీ పొట్టతో సాధన చక్కగా జరుగును. అది కూడా పొట్టలో సగభాగం భోజనం, పావు భాగం నీరు, పావు భాగం ఖాళీగా ఉంచాలి. యోగధ్యానం ఖాళీ పొట్టతోనే ఉదయం సాయంత్రం, రెండు పూటలు చేయాలి. సాధనకు శరీరము ఎంత సహకరిస్తే అంతా పెంచుతూరావాలి.

ప్ర:- తపస్సు గురించి చెప్పండి?

జ:- తపస్సు చాలా గొప్పది, ప్రపంచంలో ఏది కావాలన్నా తపించాలి. బ్రహ్మ తపస్సుచేసే సృష్టి చేశాడు. పూర్వం రాజర్షులంతా తపస్సు చేశారు. రాక్షసులు కూడా తపస్సు చేశారు

మంచి వారిని పీడించుటకు రాజసిక తామసిక తపస్సు దు:ఖం నష్టం కష్టం కలిగించును. అంటే కోరికలతో చేసే తపస్సులు అవి. ఇక ఏమి కోరక మనసావాచా కర్మణా, ఆత్మజ్ఞానంకై లోక కళ్యాణానికై తపించుటే సాత్విక తపస్సు. ఇది ఆచరించేవారు, ఋషులు దేవతలు, తపోశక్తిచే మనిషి చేయలేనిది లేదు. విశ్వామిత్రుడు సృష్టికి ప్రతి సృష్టి చేసెను. నేడు ఎందరో సాధు మహాత్ములు తపోశక్తితోనే ఒక్కొక్కరే కొన్ని వందలు, వేలు మఠాలు నిర్మింపజేసి లోక సేవ చేస్తున్నారు. కొందరు రహస్యంగా అవధూతలుగా మిగిలిపోతున్నారు. ఎవరిష్టం వారిది.

సంఘంలో ఆసక్తి చూపితే యోగికైనా సమస్యలు తప్పవు

ఓసారి బైరవకోన దారిలో ఒంటరిగా అడవిలో 6 కి.మీ. నడుస్తూ వెళ్ళుతున్నా సాయంత్రమైనది. ఒక యోగి ఎక్కడి నుండో వచ్చి అక్కడ కుటీరాలతో ఒక చిన్న ఆశ్రమం నిర్మించుకొని ఉండిరి. ఒక కుటీరంను దత్తమందిరముగా ఉంచిరి. ఒక ఆవు ఉంది ఆశ్రమం చుట్టూ కంచె ఉంది. చిన్నది తెల్లని గోచి, బక్క చిక్కిన శరీరముతో గంభీరమైన స్వరం వారిది. మహా అరణ్యంలో ఉంది లైటు లేదు దీపము వెలిగించి ఉంది. యోగులు ఆడంబరం లేకుండా సాదా సీదగా ఉందురు. వారికి ప్రణమిల్లి ఆశ్రమంలోకి ప్రవేశించితి కూర్చోమన్నారు. ఆ దత్త స్వామి నా గురించి పరిచయం చేసుకొని వారిని గూర్చి అడిగాను. నేను దత్త సాంప్రదాయం సాధువును. మా గురువుతో యోగవిద్యలో ప్రావీణ్యం పొంది తపమాచరించి దేశ సంచారం చేస్తు ఇక్కడ ఆశ్రమం నిర్మించాను. ఎన్ని రోజులుంటానని చెప్పలేను. ఈ అడవిలో ఆశ్రమం నిర్మించుటకు గాని లోకల్ నేతలకిష్టం లేదు. చాలా బాధపెడుతున్నారు. నేను అడవిని పొలంలాగ మారుస్తున్నా నా కోసం కాదు బాటసారులకు అన్నదానంకై అని చెప్పి మా గురువు ముందే చెప్పారు. దేనితో సంబంధాలు పెట్టుకోకుండా చేతిలోనే భిక్షపెట్టించుక తిని చెట్టు నీడలో ధ్యానం చేయుట ఉత్తమం. ఏది చేసిన నాదనే అభిమానం పుట్టునని పలికిరి. సంస్థలు పెరిగితే సమస్యలు కూడా బాగా పెరుగును ఎప్పుడేదో ఒక చిక్కు ఉండును. నాదేది లేదు అంతా ఈశ్వరునిదే అని అన్నీ కర్మలు చేయుట ఉత్తమం కదా స్వామి అని నేను అనగా గొప్పదే కాని దేనితో సంబంధం పెట్టుకోనిచో కష్టాలు సమస్యలు తక్కువ. ఎల్లవేళలో సాధనలో వుంచవచ్చును, ఊరుకుండు వాడు ఉత్తమ యోగిరా" (వేమన) కాని కర్మ శేషం ఎవరిని ఊరకుండనివ్వదు. ఆముదం త్రాగిన వాడు కదలక ఉండమనిన ఉండగలడా కడుపులో తిప్పుతూ ఉంటే ఎలా కూర్చోగలడు. మల విసర్జనకు బాగా పరుగెత్త వలసి వస్తుంది. అలాగే సమస్తజీవులు కర్మలో బంధి అయినాయి అనిరి.

మేము మాట్లాడుతుంటే ఒక జంట భక్తులు వచ్చిరి. అందులో అమ్మగారు స్వామి మేము పూర్వమే ఉపదేశం పొంది ఉన్నాము అని వారిగురువు గురించి దత్తస్వామికి చెప్పగా, ఆ అందరు ఇప్పుడు చెవిలో మంత్రం చేతిలో విగ్రహం పెట్టేవారే అంతకంటే నీకేమైన ఎక్కువ చెప్పాడా నీ గురువు అనగా అంతేస్వామి అని ఆవిడ అన్నది. చూడు కోట్ల జన్మల పుణ్యంచే శాస్త్రం తెలిసి తపస్సుతో పూర్ణత్వం పొందిన గురువు దొరుకతాడు. అతను ఆడబరం లేకుండా అడవిలో ఉంటాడు గుర్తించరు అని స్వామి చెప్పి నీపై జాలి వేసెను అని నాకళ్లలోకి కల్లుపెట్టి రెప్పకొట్టకుండా చూడుమని ఆమెను ఆజ్ఞాపించెను. ఆమె అలాగే ఆసనంలో ఉండి స్వామి కళ్ళల్లోకి రెప్పవాల్చకుండా చూడసాగెను. స్వామి సిద్ధాసనంలో స్థిరంగా శాంభవి ముద్రలో బయటి దృష్టి లోచూపుతో ఉన్నాడు. ఐదు నిమిషాల తర్వాత కళ్లు తెరచి చూశావా అని ఆమెను స్వామి అడిగారు. నేను ప్రక్కనే కూర్చోని అంతా గమనిస్తున్నాను, చూశాను స్వామి అంది ఆమె ఏమి చూశావు అన్నారు. స్వామి మీ శిరస్సు వెనకాల గొప్ప కాంతితో కూడిన కిరణాలు వెలువడ్డాయి. రాత్రి 9 గంటల సమయం అవుతుందప్పుడు మీతల వెనకాల నీలిరంగు ఆపై తోజోకిరణాలు మీ తలవెనక సూర్యుడు వెలుగుతున్నాడా అనే ఆశ్చర్యకరమైన కాంతి చాలా సేపు చూశాను అంది ఆమె. అప్పుడు దత్తస్వామి చూడు అమ్మ ఎన్నో జన్మల్లో ఆ కర్మ కాండల్లో మునిగితేలావు. ఇంకా ఎన్ని జన్మలు చేస్తావు కర్మకాండలు, యోగధ్యానము ఆచరించి సూటిగా పరమాత్మలో లయమవ్వు అని స్వామి అందరిని ఉ ద్దేశించి చెప్పిరి. స్వామితో అందరు మీ స్థితి అందరు అందుకోలేరు కదా స్వామి అని నేను అనగా, సాధన చేస్తే ఎవరైన సిద్ధి పొందుతారు అని బదులిచ్చిరి. నాకు కొన్ని ఆధ్యాత్మిక సందేహాలు తీర్చండనగా అడగమనిరి దత్తస్వామి.

ప్ర:– ప్రపంచాకర్షణలో జీవులెందుకు బంధిపబడుతున్నాయి?

జ:– మాయచేతనే మురికి కుండలో ఏమి లేకున్నా నిండ ఈగలు ఉండును ఏదో ఉందని అలాగే డబ్బుకు, స్త్రీకి లోకం బంధింపబడింది. ఈ రెండు ఆశలు గెలిచిన యోగమబ్బును. అంటే దీనిలో బంధికాకుండా ఉండి సాధన చేసి తరించమనిరి.

ప్ర:– చదువుటకు ఏ గ్రంథము, చేయుటకు ఏ యోగము శ్రేష్టము?

జ:– రామాంజనేయ సంవాదం, సాంఖ్య, తారక, అమనస్క యోగముల వివరించింది. రాముడు హనుమంతునికి 108 ఉపనిషత్తుల సారం తెలిపాడు. అందులో అష్టాంగ యోగము గొప్పగా వివరించారు. మనస్సు ధ్యానంలో ఏకాగ్రత చెందుటకు విచారణ చక్కగా చెప్పారు. దీని సారమే మా గురువు మాకు బోధించి ఆచరింపజేసిరి అని వారి వద్దనున్న ఈ గ్రంధము చూపిరి. యోగధ్యానము శ్రేష్టమనిరి.

ప్ర:- కుండలిని శక్తి ఎన్ని రోజులకు మేల్కొనును?
జ:- అది తీవ్రనిష్టచే మేల్కొనును. విశుద్ధ చక్రం వరకు చాలా మంది సాధకులు కఠోర శ్రమచే తేగలరు. కాని విశుద్ధం దాటి ఆజ్ఞయ, సహస్రారం చేర్చుట ఎంత గొప్పయోగులకైన మహాకష్టం. ఒకసారి చేర్చగలిగినవారు ఎప్పుడైన సహస్రారంలో నిలుపగలరు. ఇది ఎన్నో జన్మల పుణ్యబలంచే సాధ్యమవును. నిరంతర సాధన చేయాలి అని దత్తస్వామి చెప్పిరి. దత్తస్వామితో సెలవు తీసుకొని అదే రాత్రి నేను అడవిలో నుండి భైరవకోనకు వెళ్ళితిని. రాత్రి అక్కడే విశ్రమించి కొండపై నుండి వచ్చే నీటిదార వద్ద స్నానం చేసి అక్కడ ఓ యోగి తపోగుహని దర్శించి, అమ్మవారిని దర్శించి, త్రిముఖ దుర్గని 7కి అరణ్యంలో ఒక గుహలో అమ్మ వారిని దర్శించి, తిరుగు ప్రయాణమైతిని. రెండో సారి భైరవ కోన వెళితే ఆ సాధువులు లేరు. స్థానిక గ్రామ నాయకులు పంపించారని తెలిసింది. పూర్వం నుండి వారిని అక్కడి నుండి పంపాలనే వారి ఆలోచనలు అడవిలో ఎన్నో ఎకరాలు సాగు చేయిస్తున్నాడు స్వామి. వారుపోతే మాకే అవునని స్థానిక నాయకుల భావన. సంఘం ఉంటే సమస్య కదా అనుకొంటిని. యాత్రలో ఒక దగ్గర దత్తస్వామి కలిసిరి. మఠం వదిలారేంటి అనగా గద్ద దగ్గర ఒక మాంసం ముక్క ఉన్నది. 100 కాకులు పొడుస్తున్నాయి. గద్ద మాంసం ముక్క వదిలి పెట్టింది. వంద కాకులు దానికై కొట్లాడుచున్నవి. ప్రశాంతంగా చెట్టుపై ఉండి గద్ద ఈ వింతను చూస్తుంది. అలాగే సంఘం ఉన్నచోటనే సమస్య. అందుకనే సన్యాసి సంఘంతోటి సంబంధం పెట్టుకోరాదని నేను నేర్చుకున్న పాటము, అందుకని అవధూతగా మారానని దత్తస్వామి చెప్పిరి.

41 రోజులు సమాధిలో ఉండే యోగి

గుజరాత్‌లోని జూనఘడ్‌లో గిరినార్ అనే దత్తాత్రేయులు తపస్సు చేసిన గుహని దర్శిస్తిమి కొండ 4కి. పొడుగు చాలా చక్కగా ఉండును. కొండ పొడుగున గుహలలో నాగబాబలు సాధన చేసుకుంటారు. కొండ కింద ఆశ్రమాలు చాలా కలవు. సాధకులకు శ్రమలేకుండానే బిక్ష లభించును. మహత్తర ఆ పర్వతం తపోనిలయం, ఆ పర్వతం క్రింద ఒక ఆశ్రమంలో నిర్వికల్ప బాబ అనే యోగి కలదు. ఆశ్రమంలోకి వెళ్ళాము. భక్తులతో నిండిపోయి ఉంది. భజనలు స్తోత్రాలు గానం చేస్తున్నారు. విషయం అడిగి తెలుసుకున్నాను. బాబ 41 రోజులు సమాధిలో ఉండి ఈ రోజే బయటికి వస్తారు అని చెప్పారు. పూర్తిగా వివరించమని వారి శిష్యులను కోరగా 100 మీ. తెల్లటి వస్త్రం పూర్తిగా శరీరానికి చుట్టించుకొని గదిలోకి వెళ్ళి గది తాలం వేయించుకొని 41 రోజులకు ఒక్కసారి వచ్చి

దర్శనమిస్తుంటారు అని చెప్పగా నిర్వికల్పబాబని దర్శించి సాయంకాలం వారు ప్రసన్నంగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని ప్రశ్నలు వేయగా వారి జవాబులు.

ప్ర:– బాబ ప్రపంచంలో జనాలు కామం, క్రోధం, లోబం, అహంకారానికి గురై చేయరాని పనులల్ల చేస్తుంటారు. వాటిని జయించే మార్గం తెలుపండి?

జ:– కర్మాను సారంగా ఆ భావనలు కలుగుతాయి. పురుష ప్రయత్నంతో పంటలో కలుపు తీసివేసినట్టుగా దుర్గుణాలని యోగం ధ్యానంతో తీసి వేయవచ్చును. మార్కండేయుడు 12సం॥రాలు ఆయుష్షును ఈ యోగంతో దైవకృపచే చిరంజీవిగా మారెను. దీనితో చేయలేనిదంటూ లేదు కాని ఆత్మజ్ఞానమే లక్ష్యంగా పెట్టుకొనుటే ఉత్తమం. అన్నీ జన్మలు కలిగించేవే కదా ఏది పొందిన గాని ఇంకా కొన్నింటిని బాగా విచారించి, కోపాన్ని శాంతంతో జయించాలి. రోగాన్ని ఔషధంతో లాగా, అహంకారంను నిరహంకారంతో క్రోధంను అక్రోధంతో, లోబంను దానగుణంచే కామంను నిష్కామంతో జయించాలి. రావణుడు నీ జీవిత పతనానికి కారణం చెప్పమనగా చివరి మరణ సమయంలో మంచికార్యాలు వాయిదా వేయుట, చెడ్డ కార్యాలు వెంటనే చేయుట అని చెప్పి, కామం అనే చెడ్డ గుణంతోనే నేను అంతమయ్యాను అనెను. ఈ కామంని నిష్కామంతో జయించాలి, చెడుని మంచి గుణాలతో జయించాలి, మొదట చెడు వదులుటకు మంచి కార్యాలు చేస్తుండాలి. సాధనలో ఉత్తమ స్థితి లభించాక నిరంతరం సాధనలో ఉండగలిగే వారికి మూడులోకాలలో చేయదగినది లేనందున సమస్త బంధాలు, కార్యాలు, పనులు విడిచి సాధనలోనే నిమగ్నమైనవారికి జన్మధన్యము అనిరి. నిర్వికల్ప బాబతో సెలవు తీసుకుంటిని.

దైవంపై విశ్వాసం ఉంటే దైవ సహాయం లభించును

నాగేశ్వర జ్యోతిర్లింగం దర్శించి ద్వారక బయలుదేరాను. శ్రీకృష్ణుడిని ద్వారక శారదాపీఠమును దర్శించి సముద్రం ఆవలనున్న పేట్ ద్వారక కుచేలుడు అటుకలు సమర్పించిన స్థలం దర్శించితిని. ద్వారకలో చాలా ఆశ్రమాలు ఉన్నాయి. గోమతీనది తీరంలో ఒక అవధూత ఉన్నాడు. ఆయన ఎప్పుడు బ్రహ్మానందంలో ఉంటాడు. ఆయనతో ఒక గంటగడిపాను ఒక్క నిమిషంలా అయిపోయింది. నా కళ్లలోకి ఎన్నో జన్మల బంధమున్నట్టు ఆప్యాయంగా చూస్తూనే ఉన్నాడు. ఆయన ప్రేమకు ముగ్ధుడునై రావాలని అనిపించుటలేదు. దిగంబరంగా ఉన్న ఆయన మౌన ముద్రలోనే ఉన్నారు. కాలుకు గాయం ఉన్నా పట్టించుకోడు ఎవరు వద్దకు రాకుండుటకోసం మలమూత్రాలు ప్రక్కనే విడుస్తాడు. వారికాలు గాయం చూసి బాధపడ్డాను. ఆయన ఎన్నో రోజుల నుండి ఏమి తిననట్టు కనిపించాడు. ప్రసాదానికి ప్రక్క ఆశ్రమం వెళ్ళి 2ని॥ల్లో తెచ్చా తినమన్న తినలేదు

భక్తులు కొన్ని ప్రసాదాలు పెట్టి వెళుతుంటారు ఏది తినడు. 2ని॥లో వారి కాలుకు మంచి డాక్టర్ కట్టు కట్టి ఉంది. నేను ఆశ్చర్యపోయాను. ఇక్కడికెవ్వరు రాలేదు వీరికెవ్వరు కట్టుకట్టారని నా బాధ చూడలేక వారు కాలుకు కట్టు సృష్టించుకున్నారని అర్థమయ్యింది. వెళ్ళుటకు ఇష్టం లేకున్నా బలవంతంగా సెలవు తీసుకొని గోమతి నది దాటి ఆవల గోమతి సముద్రంలో కలిసే గోమతి సంఘమం ఆవల శ్రీనారాయణ మందిరం దర్శించుటకు వెళ్ళాలని మోకాళ్ళ వరకు నీళ్ళున్న గోమతినది దాటి వెళ్ళాను. ఆ గోమతినది ఎప్పుడు తగ్గుతుందో ఎప్పుడు పెరుగుతుందో ఎవరికి తెలియదు. చిత్ర విచిత్రంగా ఉండును. నది దాటి శ్రీ నారాయణ మందిరం దర్శించాను. ప్రక్కనే భూగృహం ఉంది. అక్కడ ఒక యోగీశ్వరుడి తపో భూస్వరంగాన్ని దర్శించితిని. గుడిచుట్టూ పంచపాండవులు దశరథునికి పిండతర్పనం అర్పించుటకు సముద్రం నీళ్ళు వాడరు కనుక ఐదు బావులు తొవ్వారు. సముద్రం అంచున గల ఆ బావుల్లో తియ్యని నీరు ఉండుట ఆశ్చర్యం శ్రీకృష్ణుని లీల అది. సాయంత్రం తిరిగి గోమతినది దాటి ద్వారక వచ్చుటకై రాగా నది చాలా పెరిగింది. పడవ వాడు డబ్బులడిగాడు నా వద్ద లేనందున జోలె భుజానికి కట్టి నది ఈదుతూ వస్తున్నాను. ఒక భక్తుడు చూడలేక మధ్యలో పడవ ఆపి డబ్బులిచ్చి పడవలో ఎక్కించుకొనెను. కేవలం దైవం పై ఆధారపడి యాత్ర చేస్తుంటే దైవ శరణాగతిలో ఉంటాము కనుక అనుక్షణం దైవకృప లభించును. తల్లి పెద్ద పిల్లలను పట్టించుకోదు. చిన్నపిల్లవాడిపైనే ఆమె ధ్యాసంతా. అలాగే జ్ఞానులు పెద్ద పిల్లలు, భక్తులు చిన్న పిల్లలలాగ దైవంపై ఆధారపడుటతో దైవ కృప వారిపై వర్షించును.

జ్ఞానాన్ని నేర్చుకొనేవాడు సృష్టిలో ప్రతిదానితో నేర్చుకొనవచ్చును

హరిద్వార్ నుండి ఋషికేశ్ వెళ్ళే అడవిలో 15 పీ॥ పొడవు జడలు పెరిగి, కాళ్లు చేతి వేళ్ళగోళ్లు చాలా పొడువుగా ఉండి, దిగంబరంగా ఒక చెట్టుమాను క్రింద పలుగురాళ్ళపై కూర్చొని బ్రహ్మానందంలో ఓలలాడుచున్న ఓ అవధూతని దర్శించి సాష్టాంగ ప్రణామాలను ఆచరించితిని. కొండప్రాంతం వాళ్ళనడిగితే ఆ బాబపేరు త్యాగీబాబ అంటారు. ఎవ్వరితో కలవడు ఎవరైనా సాధకులు నచ్చితే రెండే మాటలు మాట్లాడుతాడు. మౌనంగా నిరాహారిగా కొండ చిలువవలె ఒకే చోటపడి ఉంటాడని చెప్పి వారు వెళ్ళిరి. బాబని దీనంగా వేడుకొని ప్రార్థించగా 4 గం॥ల తర్వాత జై గురుదేవ దత్త అని పలికిరి. అప్పుడు బాబ మీ గురించి తెలుసుకోవాలని ఆశిస్తున్నా మీలాంటి యోగులు సమాజానికి పరిచయం కావాలి, దీనితో మీ ఏకాంతానికి భంగం లేదు, మీ ఇష్టంపై ఆధారపడి ఉంది, సమాజంలో ఉండి కూడా

ఎవ్వరితో కలవక మౌనధ్యానంలో ఎందరో ఉన్నారు. మన ఏకాంతానికి మనమే కారణం తగిలించుకుంటేనే అన్నీను దేన్ని తగిలించుకొనని వానికేది లేదు అని చెప్పగా బాబ ప్రసన్నత చెందెను. అప్పుడు వారి గురించి అడుగగా, నేను ఏది పోగుచేసుకొనను దేన్ని స్వీకరించనందున జనాలే నాకు త్యాగిబాబ అనే పేరు తగిలించారు. నాది శ్రీగురు దత్తాత్రేయ సాంప్రదాయం మా పరమగురువులంతా ఈ మార్గమే అవలంభించిరి. నాకు కూడా ఇదే మార్గం నేర్పారు. మా గురువు చెప్పారు యదు మహారాజుకు ఇద్దరు భార్యలు పుత్రులు భోగాలుండి కూడా సుఖం లేనందున అడవికెళ్ళినప్పుడు అరణ్యంలో దత్తగురుడు అనే అవధూత దిగంబరంగా ఉండి బ్రహ్మతేజస్సులో బ్రహ్మానందంలో ఓలలాడుతూ ఉండుట చూసి మీ గురువెవ్వరు మహాత్మ నీ స్థితి ఏమని చెప్పుదు. ఏది లేకున్నా గాని ఆనందంలో ఉన్నారు. మేము అన్నీ ఉండి కూడా ఏడుస్తున్నాము. మన ఆనందం ఒక వస్తువు, ఒక వ్యక్తిపై ఆధారపడి లేదు, ఆత్మలో నుండే ఆనందం వస్తుందని విన్నాము. కాని అది అనుభవంలోకి వచ్చుటకు సాధనలేనందున ఏడుస్తున్నామని రాజు గారు చెప్పగా యదుమహారాజుకు శ్రీదత్తగురుడు చెప్పిన 24 మంది గురువుల కథ మా గురువు నాకు చెప్పిరి. ప్రతి దానితో నేను నేర్చుకుంటాను దేనిని తక్కువ ఎక్కువ చూడక అన్నింట్లో పరమాత్మని చూచుటతో రాగ ద్వేషాలు, ముక్తికి అడ్డుతగిలేవి పోయి మనస్సు ప్రసన్నమవును. అప్పుడు ఆ మనస్సు శుద్ధమై ఆత్మలో అణిగి ఆత్మాకారమవును. ఇది మా గురువుల నుండి నేను నేర్చుకున్న విషయము అని త్యాగిబాబ తెలిపిరి. కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగవచ్చునా బాబ? అడుగమనిరి.

ప్ర:- మీరు ఆదర్శంగా తీసుకున్న ఆ 24 గురువుల గురించి నేర్చుకున్న విషయాల గురించి వివరంగా తెలుపండి?

జ:- 1) సూర్యుడు ఉదయం 6 గం॥లకు వచ్చి, సాయంత్రం 6 గం॥లకు పోవును. సమయపాలన సాధకుడు సమయపాలనను పాటించాలి. సూర్యుడు అందరిపైన మురికి వస్తువులపై సుగంధద్రవ్యాలపై సమంగా ప్రసరించును. అంతట సమానంగా వెలుతురిచ్చును. యోగి కూడా ఇట్టి సమానత్వమును పాటించాలి.

2) భూమి : భూమి ఎంతటి భారాన్నైన భరిస్తుంది. ఒక దగ్గర చెడు వేసిన, ఒక దగ్గర మంచి వేసిన సమానంగా భావించును. భూమి ద్వారా ఓర్పు నేర్చుకోవాలి.

3) గాలి : ఒక దగ్గర నిశ్చలంగా ఉండక తిరుగును. యోగి కూడా దేనితో ఒకేచోట ఉండి సంబంధం పెట్టుకోరాదు. సుగంధం, దుర్గందముని సమానంగా తీసుకొనును భేదంలేదు.

4) అగ్ని : అగ్నిలో ఏది వేసిన భస్మం చేయును. యోగికూడా అన్నీ ఆహారాదులను జీర్ణించుకోవాలి. అలాగే మంచి చెడులని జీర్ణించుకోవాలి.

5) సముద్రం : సముద్రంలో ఏ కొంచెం చెత్త వేసిన వెంటనే ఒడ్డుకు విసిరివేయును. యోగి ఏ ఒక్క చెడ్డగుణం ఉన్న వెంటనే బయటికి తీసివేయాలి. సముద్రంకు కట్టలేకున్న తనహద్దు పరిధి దాటదు. ఊర్లపైకి వచ్చి నష్టం కలిగించదు. అలాగే తాను పెట్టుకున్న నియమాలకు కట్టుబడి వాటిని దాటకుండా ఉండును యోగి. సముద్రం మొదట అలలు ఉండిన మధ్యలో మహాగంభీరంగా నిశ్చలంగా ఉన్నట్టుగా పైకి చంచలంగా కనిపించిన లోపల మహానిశ్చలతతో యోగి ఉండాలి.

6) కన్య : పూర్వం పెళ్ళి చూపులకు ఇంటికొచ్చిన అథితులకు వంటకు వడ్లు బియ్యంకై దంచుతుంటే ఎక్కువ గాజులు చప్పుడైతాయని ఒక్కొక్క గాజు ఉంచుకొని దంచుతుంటే శబ్ధం రాదు. సన్యాసి ఒక్కడుగా ఉండాలి. ఏక్ నిరంజన్, దో గడబడ్, తీన్ లట్‌పట్, ఇద్దరైనా భార్య భర్తలలాగా మాట్లాడుదురు. ముగ్గురు ఊరు, నలుగురు నగరంలా ఉండును. ఒక్కరైతే మౌనంగా ఏ సమస్య లేకుండా ఉండి సాధనకు సమయం ఎక్కువ దొరుకును.

7) పావురం: పూర్వం ఉత్తరాలను ఎక్కడంటే అక్కడే చేర్చేది. యోగి కూడా మనసనే ఉత్తరాన్ని పరమాత్మలోనే చేర్చాలి.

8) తేనెటీగ: అన్ని పూల నుండి మకరందం తీసుకున్నట్టుగా యోగి అందరి నుండి నేర్చుకొని జ్ఞాన ధనంని పెంచుకోవాలి.

9) పాము: స్వయంగా ఇల్లు నిర్మించుకోదు. చీమలు పెట్టిన పుట్టలో జీవించును. స్థిరనివాసం ఒకేచోట ఉండదు. స్థానంపై అభిమానముండదు. రహస్యంగా ఎవరి కంట పడకుండా జీవించును. నీటిలో, కర్రలో, భూమిలో, అడవిలో, ఊరిలో ఎక్కడైన రహస్యంగా జీవించును. తప్పని పరిస్థితిలో మట్టినైన, గాలినైన తిని జీవించును. నిరాహారిగా ఏమి తినక కూడా జీవించును. 1 ని॥ ఒకే శ్వాస చేస్తూ శ్వాసని పొదుపు చేయును. పాముతో యోగి చాలా నేర్చుకోవాలి.

10) కొండ చిలువ:- ఇది ఒకే చోట పడి ఉండును. నెలకు ఒకసారి ఏది ముందుకొస్తే దాన్ని తిని తృప్తి పడును. ఆహారం దొరకలేదని సౌకర్యం లేదని స్థలం మార్చదు. ఏది దొరికితే దానితో తృప్తి పడి జీవించును. సాధకుడు కూడా అడగక దొరికిందే అమృతంలాగా స్వీకరించాలి. ప్రయత్నించకనే ప్రాప్తమున్నది దొరికితే దానితోనే తృప్తి చెందాలి.

11) వేటగాడు: బాణం ఎక్కు పెడితే ఎవ్వరు పిలిచిన పలుకడు. లక్ష్యాన్ని కొట్టాకే

పలకరించును. అల్ప పదార్థంకు అంతటి ఏకాగ్రత చూపును. యోగికి ఆత్మ ప్రాప్తికి అట్టి ఏకాగ్రత అవసరం.
12) పసిబాలుడు: అంతా తల్లిపైనే ఆధారపడును. తల్లిపై పూర్తి నమ్మకముంచును. సాధకుడు భగవంతుని కరుణపై పూర్తి నమ్మకంతో జీవించాలి. ప్రపంచంలో అన్ని విడచి పూర్తిగా భగవంతుని పైనే ఆధారపడాలి. అప్పుడే భగవంతుని కరుణ వర్షించును. దేన్ని కోరకనే తనలో తానే ఆనందించాలి.
13) కుమ్మరి పురుగు:- ఎప్పుడు బురదలో ఉండి కూడా బురదని అంటకుండా శుభ్రంగా ఉండును. సాధకుడు అన్నింట్లో ఉన్నా దేన్ని అంటి అంటక జీవించాలి.
14) సాలెపురుగు : తన నోటిలోని నురుగును చుట్టూ గూడులా అల్లుకుని ఊపిరాడక చనిపోవును. అలాగే సాధకుడు సమస్త విషయాలను వదిలి సాధనలో నిమగ్నమవ్వాలి. పళ్ల మధ్య నాలుకలా ఉండాలి.
15) జింక:- వేటగాడు వలపరచి ఫ్లూట్ ఊదగా దానికి ఆకర్షితమై వలలో పడును. సాధకుడు జింకలాగ శబ్ధ సుఖానికి బానిస కారాదు. చెవులని ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలి.
16) మిడత: మండుతున్న మంటను (అగ్నిని) చూసి ఆకర్షితమై మంటలో పడి చనిపోవును. అలాగే సాధకుడు మంచిగా కనిపించేవి అన్నీ అపాయం కలిగించునవిగా భావించి రూప సుఖముకై ఆశపడరాదు. చూపుని ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలి.
17) చేప: గాలానికి గుచ్చిన మాంసముకు ఆశించి గాలం గొంతులో కుచ్చుకొని మరణించును. అలాగే విషం కలిపిన పరమాన్నం లాగా ఈ లోకంలోని విషయాలు మొదట రుచిగా మధురంగా ఉన్నా తర్వాత హానికరంగా ఉండును. సాధకుడు ఏ రుచిని ఆశించరాదు. నాలుకని ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలి.
18) ఏనుగు: అడవిలో గోతి తీసి దాని ప్రక్కన ఆడ ఏనుగును కట్టి వేసి గోతిపై చెత్త ఉంచెదరు. అడవి ఏనుగు అది చూడక ఆడ ఏనుగుకై పరిగెత్తి గోతిలోన పడును. దాని దంతాలు తీసుకొని, దాన్ని గొలుసులతో కట్టి లారిలో తీసుకొని పట్టణాలలో పనులు చేయించుదురు. సాధకుడు స్పర్శసుఖం కోరి కష్టాలు పడరాదు. స్పర్శ (కామ) సుఖం ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలి.
19) తుమ్మెద: రాత్రివేళ తుమ్మెద కమలం పూవులోకి వెళ్ళి సువాసనని పీల్చుకుంటూ మైమరచి వుండును. ఉదయం తామర కొలనులోకి ఏనుగుల గుంపువచ్చి కొలనంత అల్లకల్లోలం చేసి తామర పూలని నీళ్ళల్లో త్రొక్కివేయును. తుమ్మెద నశించును, రాత్రి

పూట కమలం పువ్వు ముడుచుకొనును అప్పుడు తుమ్మెదకి శ్వాస ఆడక నశించును. అలాగే సాధకుడు గంధసుఖం ఆశించరాదని తెలుసుకోవాలి.

20) నది : నది నిరంతరం ప్రవహిస్తుంది. ఎక్కడ ఆగిన నాచుపాచి పట్టి చెడును, పారె గంగా చెడదంటారు. అలాగే నది లక్ష్యం సముద్రములో లీనమగుట అప్పుడే నదికి శాంతి లభించును. సాధకుడు నిరంతర సాధన చేస్తు పరమాత్మలో లీనమవ్వాలి. అప్పుడే జీవుడికి శాంతి నదిద్వారా లక్ష్య సాధనని నేర్చుకోవాలి.

21) ఆకాశం: ఆకాశం దేన్ని అంటక నిర్మలంగా ఉండును. ఖాళీగా శూన్యంగా ఉండును, సాధకుడు ఆకాశంలాగ నిర్మలంగా శూన్యంగా దేన్ని అంటక ఉండాలి.

22) వేశ్య : నిరంతరం ప్రియుని విటుల ధ్యాసనే రాత్రిల్లంతా ఎదురు చూసును. అలాగే సాధకుడు నిరంతరం ఆత్మారాముని భావనలోనే నిమగ్నమవ్వాలి.

23) చెట్టు : తన పండ్లు తను తినక పరోపకారంగా అందరికి భేదమెంచక పండ్లనిచ్చును, నీడనిచ్చును. సాధకుడు కూడా లోకమును ఏమి కోరకనే సేవలందించాలి.

24) చకోరపక్షి: స్వాతివానకై ఏమి త్రాగకుండా సంవత్సరమంతా ఎదురు చూచును. నిరంతర సాధన చేస్తూ సాధకుడు ఆత్మ ప్రాప్తికై అలా ఎదురు చూడాలి.

త్యాగిబాబ ఇలా సాధకుడు ప్రతిదానితో నేర్చుకోవాలి అని పలికిరి. పుట్టుకతో సహజంగానే చింతచెట్టు పులుపుగాను, మామిడి తీపి గాను, కాకరచెట్టు చేదు గాను, తేలుకు కుట్టేగుణం ఉండును. అవి వాటి గుణాలను మార్చుకోలేవు. తినుట, నిద్రించుట, భయం, పిల్లలను కనుట అన్నీ జంతువులకు మనుష్యులకు సమానం. మనిషికి జ్ఞానమొక్కటే అధికం. అది లేని మనిషి పశువుతో సమానం. సద్గురువును చేరి సేవజేసి యోగధ్యానం నేర్చి సాధనజేసి నరులు ముక్తిజెందగలరు. నారాయణుడు కాగలడు. మిగతా జీవులు వాటి స్వభావం మార్చుకోలేవు అందుకే మానవ జన్మనే గొప్పది.

ఒకే బోధ, ఒకే శాస్త్రం విన్నా సాధకుల మనో బేధాన్ని బట్టి ఫలితం లభించును. స్వాతివాన, నీళ్లల్లోపడి నీరులాగ నేలపై పడి ఇంకును. అగ్నిపై పడి రూపం లేకుండవును, ఒక ముత్యం చిప్పలో పడిన నీటి బిందువులే ముత్యంగా మారును. అలాగే వేదాంతం, యోగధ్యానం వైరాగ్యపరునికే . దేనిపై ఆశలేని వానికే పూర్తి ఫలితం లభించును. పులిపాలు పట్టాలంటే బంగారు పాత్రే కావాలి మిగిలిన పాత్రలైతే రంధ్రాలుపడును అని గొప్ప విషయాలు త్యాగీ బాబ చెప్పిరి.

చదువురాని యోగి శాస్త్రంలో, యోగంలో, అన్నీ భాషలలో విదేశాలలో ప్రావీణ్యుడు

ఉజ్జయిని కుంభమేళకు నేను వెళ్ళాను. శ్రీ దిగంబర్ నారాయణ్ గిరీజి రష్యా నుండి వచ్చారు. ఆయన కాశిలో, హరిద్వార్‌లో మంచి పేరుగల యోగి. వీరికి చదువురాదు కాని 4 భాషలు మాట్లాడును. వీరు జూన అఖాడలో మాకు అత్యంత సన్నిహితులు. వీరికి నేనంటే చాలా ఇష్టం. వీరికి పూర్వ జన్మ సంస్కారంచే యోగం జన్మతహావచ్చెను. వీరు గురువు వద్ద కొంత నేర్చిరి. సంపూర్ణ యోగవిద్య ప్రావీణ్యులు వీరు. నాగబాబలు చేసే లింగ సాధనలో వందలకిలోలు లింగంతో బరువులెత్తగలరు. గాలిలోనే ధ్యానం చేసుకోగలరు. వీరి యోగ విద్యకు ముగ్ధులై రష్యా, ఇటలీ, నార్వే, స్విర్జర్‌ల్యాండ్, ఫ్రాన్స్, ఇంగ్లాండ్ వారు తీసుకెళ్ళారు. అమెరికాలో వీరికి వేలకొద్ది శిష్యులు కలరు. మరియు వీరు యోగ శిక్షకులు వీరు చిన్ననాడే తీవ్ర వైరాగ్యంతో తపస్సు చేయగా వీరికి యోగ విద్యలో ప్రావీణ్యం లభించెను. వీరు పంచాగ్ని పేర్చి అగ్నిలో తపస్సు చేసిరి. నీటిలో కూడా ధ్యానం చేసిరి. నీటిపైన ఉండి కూడా ధ్యానం చేస్తారు. లింగంతో పాలుత్రాగుట, వందలకిలోలు బరువులు లింగంతో ఎత్తుట, వజ్రోలి క్రియలో యోగ షట్‌క్రియలలో ప్రావీణ్యులు వీరు ఒకే విషయం చెబుతారు. ఎవరైతే సంపూర్ణ వైరాగ్యం, సంపూర్ణ విరక్తి కలిగి తీవ్రనిష్ట ధ్యానం చేస్తారో ఇట్టి వారికి అన్ని విద్యల్లో ప్రావీణ్యం లభించునంటారు. పతంజలి సూత్రాలు, గీత, వేదాంతం బాగా తెలుసు వీరికి. కాని ప్రతి ఒక్కరు మార్గదర్శకుడై, శాస్త్రం తెలిసిన యోగధ్యానంలో ప్రావీణ్యత పొందిన సద్గురువుని ఆశ్రయించితే తొందరగా గమ్యం చేరగలరని వీరంటారు. ఎవరు అన్నం తింటారో వారికి మాత్రమే ఆకలి పోవును. ఎవరు సాధన చేస్తారో వారికే ముక్తి లభించునంటారు. శ్రీ నారాయణ్ గిరిజీ మహరాజ్‌ని యోగా గురూజిగా స్వీకరించితిని. వీరు మంచి కరుణామయులు. ప్రాపంచికులను చేరదీయరు. వైరాగ్యపరులను ఆదరిస్తాను. వీరిని నేను యోగంపై ఎన్నో ప్రశ్నలు వేశాను. వీరు ఓపికతో వాటన్నింటికి జవాబులిచ్చిరి.

ప్ర:- నాగబాబలు ఎందుకు దిగంబరంగా తిరుగుతారు?

జ:- శరీరంపై అభిమానం పోవుటకు అన్నీ వదిలి త్యాగిగా మారిన వారు సాధనలో త్వరగా ముందుకెళతారు.

ప్ర:- నాగబాబలు చేతిలో త్రిశూలం, తల్వార్ (కత్తులు) కర్రలు ఆయుదాలెందుకు ధరిస్తారు.

జ:- ఆనాడు బౌద్ధ, జైన సన్యాసులు, మూలపురుషుల తర్వాత వారు అధర్మం, అత్యాచారాలు చేస్తుండేవారు. రాజులను శిష్యులుగా మార్చుకొని వారి అధర్మ కార్యాలు చేస్తుండేవారు. వారిని తరిమి వేయుటకు సాధారణమైన వ్యక్తులనయితే రాజభటులు దండిస్తారు. కాని

బౌద్ధమతం సన్యాసులు గుడిగోపురాలను పడగొడుతుంటే అధర్వణవేదం ప్రకారం యోగ విద్యలో ప్రావీణ్యులైన యుద్ధకాండలో ఆరి తేరిన నాగబాబలు దిగంబరంగా జటాధారులై భయంకర రూపంలో ఉండి వారిని చైనా, టిబెట్ తరిమి హిందు ధర్మాన్ని ఆది శంకరులు నిలబెట్టిరి. నాగబాబలు ప్రస్తుతం సాధనపరులై పరాయిమతాలను ఎదురుకొని స్వధర్మం నిలబెడితే చాలు.

ప్ర:- లింగాన్ని చాలా కష్టపెడతారు. కత్తికి చుట్టుట, బరువులు లేపుట దేనికి?

జ:- మనస్సుని నిలుపలేని వారికి ఆ సాధనలు మేలు చేయును. అన్నింట్లోకి బలమైనది స్పర్శ సుఖం అది ఎక్కువ లింగంతో జరుగును. లింగంను కర్రకు చుట్టుట, బరువులెత్తుట రకరకాలుగా దానిని చాలా నెమ్మది నెమ్మదిగా సాధన చేసి లింగంలోకి రక్త ప్రసరణ రాకుండా నిలిపి వాటి నరాలు మెత్తబడి పోయేలా చేస్తారు. లింగం గట్టి పడకుండా లింగంలో శక్తిలేకుండా చేస్తారు. అప్పుడు వీర్యం శరీరమంతా ప్రాకును. యోగ శక్తిద్వారా శరీరమంతా వీర్యం ఓ జస్సుగా మార్చి, శక్తివంతమైన ఆరోగ్యవంతమైన ఆకలి, దప్పి ఓర్చుకొనే శరీరము తయారవును.

ప్ర:- సన్యాసము ఎందుకు అవసరం. మామూలుగా ఉండి సాధన చేయొచ్చు గదా?

జ:- అందరూ సన్యసించలేరు. పూర్వజన్మ సుకృతంచే తీవ్రవైరాగ్యం ఉన్న వారే సన్యసిస్తారు. సాధనే ముఖ్యం గాని సన్యాసికి ఏ బంధనాలు వుండనందున సాధన చక్కగా సాగును. ఆత్మజ్ఞానం పొందాక లోకసేవ జేయొచ్చును. సన్యాసి తనలో తను ఆత్మ ప్రాప్తి బ్రహ్మానందం పొంది ఇచ్ఛా రహిత స్థితిలో ఉండును. ఇది కావాలి ఇది వద్దు అనేది దాటి ఇంద్రియాతీత స్థితి ఆత్మసుఖంలో ప్రపంచాన్ని మరిచి ఉండును.

ప్ర:- కఠినమైన యోగసాధనలెందుకు?

జ:- యోగమెప్పుడు కఠినంకాదు. ఆహారనియమాల్లేని వారికి ఎప్పుడో ఒక రోజు గుర్తుకొచ్చినప్పుడు సాధన చేసేవారికి, సోమరులకు వైరాగ్యం తక్కువ ఉన్న వారికి ఇది కఠినంగా కనిపించునే కాని ఆహార నియమం పాటిస్తు వైరాగ్యంతో నిరంతర సాధన చేసే వారికి చాలా సులభమైనది, సుఖకరమైనది. సాధన యోగము శరీరం ఎంత సహకరిస్తే అంతే చేస్తూ రోజు రోజుకు సాధన పెంచుతూ రావాలి. చిన్న మొక్క దిన దినం పెరిగినట్టు సాధన పెంచుతూ వస్తే మహా ఫలితం లభించును. మొదట కష్టంగా తోచిన తర్వాత సుఖాన్నిచ్చును.

ప్ర:- కుంభ మేళలు ఎందుకు చేస్తారు?

జ:- హిందూ ధర్మాన్ని నిలబెట్టుటకు, మన సాంప్రదాయాల ప్రచారానికి రామాయణ,

భారత, భాగవత, వేదాంతం, యోగ, ధ్యాన సత్సంగాల ద్వారా అందరికి బ్రహ్మ విద్యనందిస్తూ కొత్త సాధకులకు దీక్షలు ఇస్తూ ధర్మాన్ని నిలబెట్టుటకు.

ప్ర:- అవధూత అనగానేమి?

జ:- తనని అమ్మవారికి బలిచ్చుటకు తీసుకెళ్ళిన లేదా సన్మానానికి తీసుకెళ్ళిన సమానంగా తీసుకునుట, సుఖదు:ఖాలు, మానావమానాలు సమానంగా తీసుకొనుట దేనిని యాచించడు. దేవతలని అడగడు, భక్తులని అడుగడు, తనలో తాను బ్రహ్మానందం పొందుతూ అన్నింటిని సమంగా ఎంచును. తినేవి, వినేవి, చూసేవి అన్నీ సమానంగా భావించును.

ప్ర:- అఘోరి అనగానేమి?

జ:- ఎవరైతే ఘోరమైన పనులు చేయరో వారే అఘోరి. అఘోరులంటే మాంస భక్షకులు కారు దేనిని బాధించి తినరు. కళేబరాలనే కొంచెం తిన్నా గాని ఆకలికి మాత్రమే. ఏదైనా అన్ని తిని జీర్ణించుకునే శక్తి కలిగినవారు. అన్నీ సమంగా భావించి దేనికి బాధ కలుగకుండా జీవిస్తారు.

ప్ర:- నాగబాబలు (భస్మం) బూడిద ఎందుకు పూసుకుంటారు? ధుని ఎందుకు వెలిగిస్తారు?

జ:- యజ్ఞ భస్మం వారు పవిత్రంగా భావిస్తారు. హిమాలయంలో చలి కనుక నిత్యయజ్ఞం అగ్నిని చూసి క్రూరమృగాలు రావు, చలివేయదు దేవతలకు ఆహుతులు జరుగును. ధుని అనగా యజ్ఞగుండం తల్లిలా భావిస్తారు. ఆ భస్మం పూసుకొన్నచో స్వేదరంధ్రాలు మూసుకపోయి వెచ్చగా ఉండును. అలాగే వీరు స్మశానంలోని చితాభస్మం కూడా ధరింతురు. ఈ శరీరం కూడా ఎప్పుడో ఓసారి భస్మమయ్యేదే అని గుర్తు కోపం. స్మశానం వైరాగ్య భూమి రోజు శవాలని కాల్చుట చూసి తన శరీరం కూడా ఎప్పుడో ఓసారి కాల్చబడునని గుర్తుండి జ్ఞానవైరాగ్యములు లభించును.

కొంచెం ఆహారమునే అనేకంగా మార్చి వేల మందికి పెట్టిన యోగి

కుంభమేళకు కాశ్మీరి లాల్‌బాబాజీ వచ్చారు. హరిద్వార్‌లో సాధువులందరికీ ఒక చిన్న సంస్థ నడుపుతున్న స్వామీజీ (బండార) అన్నదానం చేస్తున్నాడు. సాధువులు ఎక్కువ వచ్చారు. పూరీలు, రొట్టెలు, సబ్జి, పప్పు సరిపోదు కొంచెమే ఉన్నాయి. 300 సం॥రాల వయస్సు బాగా పండిన మామిడిపండు వలె శరీరం ఎర్రని రంగులో ఉంది. భారీ శరీరం, జుట్టు, ఎక్కడ ముడతలు పడని శరీరం, తేజస్సుతో కూడిన కళ్లు లాల్ బాబాజీవి. అన్నదానంచేసే రామ్‌పురి సాధువు, లాల్‌బాబని లోనికి పిలిచి మీరే నన్ను రక్షించండి బాబ అని వేడుకోగా అంతా శుభం జరుగునని పాత్రలలో చేయి ఉంచి 5

ని॥లు ధ్యానించి పాత్రమూసి ఒడ్డించండి అని తెలిపిరి. గంగాజలం మంత్రించి, పాత్రలపై చల్లి భగవన్నామం చెప్పుకుంటూ వడ్డించమనిరి. ఎందరొచ్చి భోజనం చేసిన సాయంత్రం వరకు భోజనం అంతేవుంది, అప్పుడు లాల్‌బాబాజీకి సాధువులంతా జేజేలు పలికిరి. నేను ఎంతో వినయంగా బాబాజీ మీరెంతో తపస్సంపన్నులు మీలాంటి వారి పాదస్పర్శతో నేడులోకం చల్లగా ఉంది అని చెప్పి నావి కొన్ని సందేహాలున్నవని మొరపెట్టుకుంటిని. నీదే అకాడ అనిరి. బాబ దత్తజూనఅఖాడ అంటిని. ఏ పరివారమనిరి మీర్జాపూర్ పరివారం, ఏమడి అనిరి, తేరాహ్‌మడి దుర్గానాతి అని పలికితిని. నీవు మా వాడివే బేటా నీ సందేహమేదో అడుగుమనిరి.

ప్ర:- బాబా మీరు ఏ సాధన చేసి ఇంత ఆయుష్షు పెంచుకుంటిరి.

జ:- నాయన నేను క్రియాయోగం ప్రతినిత్యం చేతును. 50 సం॥రాలు కాశ్మీరు లోయల్లో ఆకులు తింటు తపస్సు చేశాను. యోగి శ్వాస పొదుపు చేసి ఆయుష్షు పెంచుకొనును. బ్రహ్మదేవుడు శ్వాసల లెక్కన ఆయుష్షు ఇచ్చాడు. కనుక ఈ వయస్సులో ఇంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నానంటే ప్రతినిత్యం, ప్రతిక్షణం సహజ ప్రాణయామ చేతును. సమాధి నిష్టలో ఎక్కువ గడుపుతాను.

ప్ర:- మీరు భోజన పదార్థాలను అయిపోకుండా ఎలా చేశారు?

జ:- యోగి సంకల్పానికి ప్రకృతి కట్టుబడి సేవలందించును. మనస్సు ఆదీనంలో ఉన్నవానికి సర్వం ఆధీనంలో ఉండును. పంచభూతాలు సేవజేయును. అందరు అతని ఆజ్ఞ పాలింతురు, యోగి నిస్వార్థంగా లోక శ్రేయస్సుకోరి సేవజేయును. స్వార్థం లేని సంకల్పాలు నెరవేరును. సిద్ధిని కాంత కనకాలకు పేరు ప్రతిష్టలకు వాడరాదు. స్వార్థం ఉండిన అతను ఏది కోరిన కొన్ని రోజులకు జరగవు. సాధన బలం, సంకల్ప బలంతో, ఉన్న పదార్థాన్నే అనేకంగా చేయొచ్చును. ఇప్పుడదే చేశాను అన్నారు లాల్‌బాబాజి.

తన శరీరమును ముక్కలుగా మార్చేయోగి

బద్రినాథ్ దారిలో 50 కి.మీ. లోపలికి తుంగనాథ్ కలదు. లోయలో ఒక నాథ్ సాంప్రదాయం సాధువు కలదు. ఈ నాథ్ సాంప్రదాయం పరమ శివుడి నుండి వచ్చింది. మత్స్యేంద్రనాథ్ నుండి 9 మంది నాథ్ యోగులు కలరు. గోరఖ్‌నాథ్‌కు బట్టి విక్రమార్క అన్నగారు శిష్యుడుగా మారిరి. నాథ్ పంత్‌లోనే గురునానక్ కుమారుడు శ్రీ చందన్ మహారాజ్ సన్యసించిరి. నాథ్ సంప్రదాయంలో పూర్తి హఠయోగముండును. సుందర హిమాలయ పర్వత శ్రేణులవి, లోయలో చిన్న గుహలోనే ఆ సాధువు నివసిస్తాడు. దిగంబరంగానే ఉంటాడు. హిమాలయాల్లో అక్కడక్కడ చిన్న చిన్న కొండ గ్రామాలుంటాయి.

కొండపై నుంచి జాలువారుతున్న నీటిని కాలువలుగా మళ్ళించి పొడవు ఎక్కువ వెడల్పు తక్కువ పొలాలను తయారు చేసుకొని, గాడిదలు, గుర్రాల సాయంతో వ్యవసాయం చేసుకుని జీవిస్తారు. పొలాలు మెట్లవలె ఉండును. కఠోర పరిశ్రమతో కూడిన జీవితాలు సాదా జీవితము గోధుమ, ఆవాలు, కూరగాయలు, ఆలుగడ్డ పండిస్తారు. గోవుల పాలు వీటితో జీవనం కొనసాగిస్తారు. యోగులంటే వారికి చాలా గౌరవం మంచి భక్తి కలిగి ఉంటారు. ప్రపంచంలోని మోసపు జీవితం వారికి తెలియదు. పవిత్రమైన, అమాయకమైన, శుద్ధమైన జీవనం కొనసాగిస్తారు. పహాడిగావ్ వాళ్ళు నాథ్‌గారి గురించి చెప్పగా ఆసక్తిగా వెళ్ళినాను. ఎంతో శ్రమకోర్చి 20కి.మీ. ప్రయాణించి ఒక యువకుడు నాథ్‌గారి రహస్య గుహ చూపించి వెళ్ళాడు. అతనికి ధన్యవాదములు తెలిపాను. గుహముందు దినమంతా కూర్చున్నాను. నాథ్‌గారు బయటికి వచ్చారు. ప్రణామాలాచరించాను. నేలను తాకే జడలు, ఎత్తైన పలచని శరీరము, తేజస్సు వెదజల్లే తేనెరంగు కళ్ళు, వారి ముఖంలో గంభీరం, నిర్భయత్వం నన్ను ఆకర్షించాయి. వారి వద్ద ఏమిలేవు. వట్టి మనిషి తప్ప మౌనంగా నన్ను చూస్తూ ఉండిపోయారు. మహాత్మా తమరి దర్శనానికి వచ్చాను అని పలికాను. ఒక గంట తర్వాత అలఖ్ నిరంజన్ అని పలికిరి. ఉన్నది ఒకే పరమాత్మ రెండోది లేదు. అది అన్నీ జీవుల్లో సమంగా ఉంది. అది నీలోనే ఉంది బయట వెదికేది మాని నీలోనే వెతుకు అనుభవమువునని మా గురువు గారు చెప్పిరి. అది తెలుసుకొనుటకే నా గురువాజ్ఞచే ఈ గుహ చేరుకున్నాననిరి. నాథ్ మహరాజ్ నాపై దయవుంచి మీ గురించి తెలుసుకోవాలని ఉంది తెలుపండి అంటిని. అప్పుడు నాథ్‌గారు నీవు జూనఅకాడ సాధువు జ్ఞానానందగిరి నీ పేరు అనిరి. మీరెలా చెప్పగలిగారు. నీ కళ్ళలోకి చూడగనే నీ జీవితం అంతా తెలుసుకున్నాను. అందుకే నీవు కూర్చునుటకు అవకాశమిచ్చాను. నా దగ్గరికి ఎవరురారు. నేను చిన్ననాడే నా గురువు సోమనాథ్ మహారాజ్‌గారితో హరిద్వార్ కుంభమేళలో మహానిర్వాని అఖాడలో సన్యసించాను. మనవి ఏడు అఖాడలు (7 సంస్థలలో) అందరం అన్నదమ్ములం. సన్యాస సాంప్రదాయంలో ఉన్నాము ఈ విషయాలన్ని నీకు కూడా తెలుసు. ఒక విషయమేమిటంటే నాతో కొన్ని ఆధ్యాత్మిక సందేహాలకొచ్చావు. నీకు యోగులన్నా, త్యాగులన్నా మహాఇష్టం తప్పక వారిని దర్శిస్తావు. మొదలు యోగుల దర్శనం, తర్వాత దైవదర్శనం చేస్తావు. మాట్లాడే దేవుళ్ళు సిద్ధ పురుషులు అని నీ భావన. భక్తులకి ఆధీనం భగవంతుడు, శ్రద్ధ, భక్తి, విశ్వాసం ఉన్న వాళ్ళనే యోగులు, సిద్ధ పురుషులు దగ్గరికి రానిస్తారు, వారికి సహకరిస్తారు. లౌకికులను విషయ లోలుర రానివ్వరు,

ఏది వద్దనుకోనే హిమాలయాలకు, అన్నీ త్యజించి వచ్చి నిరాహారిగా జీవిస్తున్నా. మాకు సంబంధాలతో మా ధ్యానానికి విఘ్నాలే తప్ప లాభం ఉండదు. నా వద్దకి 6 నెల్లకొకరు ఎవరో ఒకరు శ్రద్దగల సాధకులే వస్తారు. వేరే లౌకికులు రారు అని నాథ్‌జి చెప్పారు. వెంటనే ఒక్క క్షణం మౌనం వహించి, కళ్ళు మూసి తెరచి ఒక్క మాటన్నారు. చూడు గురుబాయ్ నీవు క్రియాయోగం సాధన చేస్తున్నావు నేను ఎన్నో జన్మల సుకృతంతో తపస్సు చేసి సిద్ధి పొందాను. నిన్ను గురుబాయ్ అన్నందుకు చిన్నతనం కాకు నీకిచ్చే గౌరవం అది. దేనికి అన్నిట్లో ఒకే ఆత్మచైతన్యం ఉంది. నేనెక్కువ నీవు తక్కువ అనడంతో మనిషికి అహంకారం వస్తుంది. అన్నింటిని సమంగా చూడాలి. అందుకే నీవు సన్యాస సాంప్రదాయంలో క్రియా సాధకుడివి నీకిచ్చే మర్యాద ఇది. నేను సాధకులకే సహకరిస్తాను. ప్రాపంచీకులకు ఎంత చేసినా వృధా స్వార్థం మనుషులు సాధకులైతే సాధనలో ముందుకెళ్ళి శాంతినొందుతారు, ప్రాపంచికులు అంత త్వరగా మారరు అంటూ నిన్ను తీసుకొచ్చినవాడు గుహవెనకాల కాచుకొని మన సంభాషణలు వింటున్నాడు. ఎవ్వరితో మాట్లాడని నేను నీతో మాట్లాడుతున్నానేంటి అనీ వాడి సందేహం వాడికి తెలియదు ఇక్కడికి వచ్చే సాధకులతోనే మాట్లాడుతానని, లౌకికులు గాని, గ్రామస్తులు ఎవ్వరొచ్చిన ఎటు 20 కి.మీ. కొండలు ప్రాకుతూ రావాలి. వచ్చిన నా శరీరం ముక్కలుగా పడి కనిపిస్తుంది. అది చూసి భయపడి పారిపోతారు. ఖండన యోగంలో సిద్ధి లభించింది నాకు అని నాథ్‌జి చెప్పిరి. నీవు ధ్యానంలో ఉండు ఆ యువకుడు వస్తున్నాడు, లేనిచో ఈ లౌకికులు నా ఏకాంతానికి భంగం కలిగిస్తారు. చూడు ఇప్పుడు వాని పని చెపుతాననిరి. 5 ని॥ల్లో ఆ యువకుడు వచ్చి చూడగా నాథ్‌జి ముక్కలు ముక్కలుగా కనిపించగా అరుపులు కేకలు పెడుతూ ఆ యువకుడు పారిపోయాడు. నేను కళ్లు తెరచి చూడగా నాథ్‌జి శరీరము ముక్కలుగా పడి ఉంది. ఇది యోగులకు ఒక లీల గదా అని గంభీరంగా మారిపోయాను. నాథ్‌జి కొద్ది సేపటికి యధాస్థితికి వచ్చారు. నీలో చాలా సందేహాలున్నాయి, నీ సందేహాలకు జవాబిస్తాను, నీలో ఇప్పుడు వచ్చే సందేహాలు ఒక్కొక్కదానికి నీవడగకున్నా ప్రశ్న జవాబులు ఇస్తాననిరి నాథ్‌జి. నేను చాలా ఆశ్చర్యం చెందాను.

ప్ర:- నీవు ఇప్పుడు మీ శరీరం ముక్కలుగా ఎలా మార్చగలిగారని అనుకుంటున్నావు?

జ:- నాథ్ సాంప్రదాయకులు పూర్తి హఠయోగులు, షట్‌క్రియలు, పంచముద్రలు, ప్రాణయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన సమాధుల్లో గురుముఖంగా ఎంతో శిక్షణ పొందుతారు. మా చెవిపోగు ఎవరైనా తెంపితే సజీవంగా సమాధవుతాము. ఎవరితో

కొట్లాడరాదు, శాంతం వహించాలి. అందుకే మాకీనియమాలు మా గురువులు నియమించారు. అందరు వీటికి తట్టుకోరు మా సాంప్రదాయం పేరు చెప్పుకొనే వారే ఎక్కువ ఇవి తట్టుకొని సాధన చేసేవారు తక్కువే. సాధన ప్రారంభంలోనే నాకు ఎన్నో సిద్ధులు వచ్చాయి. వాటికి లొంగలేదు దేనిని ఆశించలేదు డబ్బు, కీర్తి, స్త్రీ, ఆశ ఇవి మనిషిని బంధిస్తాయి. ఎన్నో జన్మల సుకృతంచే నాకు మంచి గురువు దొరికాడు. నేను ఎంతో వైరాగ్యంతో కఠోర తీవ్రసాధన చేసి, నిరాహారిగా, సిద్ధ పురుషుడుగా అయ్యాను. ఇది తేలికగా లభించలేదు. ఈ స్థితికి చేరుకున్నాక ఏమి కష్టం లేదు. అంతా బ్రహ్మానందమే. నా ఏకాంతానికి భంగం కలిగించకుండా ఒక లీలగా నా నుండి సిద్ధ క్రియలు జరుగుతాయి తప్ప నేను కావాలని ప్రదర్శించను. యోగి తన శరీరాన్ని ఎలాగైన మార్చగలడు. మనస్సును ఆధీనంలో ఉంచుకున్న యోగి నిర్వికల్ప సమాధి అందుకున్న యోగి సంకల్ప మాత్రాన ఏదైన చేయగలడు. నీకు ఇది ఆశ్చర్యమేమి కాదు. ఎందరో యోగులను దర్శిస్తు వస్తున్నావు. అయినా యోగుల దర్శనం నీకిష్టము.

ప్ర:- నీవిప్పుడు మీరు ఏ సాధన చేసి ఈ స్థితి అందుకున్నారని అడుగనున్నావు? అలాగే ఎదుటి వారి మనస్సులోనిది ఎలా తెలుసుకుంటున్నారని అనుకుంటున్నావు?

జ:- ఎదుటి వారి మనస్సుపై దృష్టి ఉంచితే యోగికి వారి మనస్సులోని విషయాలు తెలుస్తాయి అనిరి. షట్‌క్రియలతో శరీరాన్ని శోధించాను. ఆసనాలతో శరీరానికి దారుఢ్యం కలిగించాను. ప్రాణయామతో మనస్సును, శ్వాసను ఆధీన పరిచాను. బ్రహ్మచర్యంతో వీర్యమును, ఖేచరిముద్రతో ప్రాణయామ ద్వారా శ్వాసని ఊర్ధ్వంగాను, మహా బంధనం ద్వారా నౌలిని ద్వారా, అగ్ని సారద్వార మహాబంధనంతో శక్తి చలన క్రియతో ఊర్ధ్వరేతస్కుడనైతిని. జ్యోతిలోని నూనె పైకి వెళితే జ్యోతిగా కిందికి పోతే చండాలంగా మారును. ఇందనం ఉన్నంత వరకు వాహనం చక్కగా నడుచును. శరీరమనే వాహనంలో వీర్యం ఇందనం, ఇది ఉన్నంత వరకే ఆరోగ్యకరమైన ధృఢ శరీరముండును. ప్రాణయామలో పట్టు సాధించి మా గురువు గారి శిక్షణలో ఆరితేరాను. నా జీవితంలో ఎంతో గురువుసేవ జేసినాను గురువు ఋణం తీర్చుటకు ఎంత గురుసేవ జేసిన గురువు ఋణం తీర్చలేనిదని గురువు గుర్తుకు రాగానే ఆనంద భాష్పాలు కార్చిరి.

ప్ర:- నీవిప్పుడు మాగురువు గారిని దర్శించాలని ఆశిస్తున్నావనిరి? నేను ఆశ్చర్యం నొందితిని ఔనండి అనగా తలపై చేయిఉంచి కాశ్మీర్‌లోని అమర్‌నాథ్ దారిలోని శేష్‌నాగ్‌దారి నుండి 40కి. లోపల మహా ఏకాంత స్వరంగ గుహలో నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉన్న వారి

గురువు సోమనాథ్ మహారాజ్‌ని దర్శింపజేసిరి. నేనెంతో ఆనందించితిని మీ ఋణం ఎలా తీర్చుకోను మీ ముందుంటే ఎక్స్‌రే మిషన్ ముందున్నట్టే మనస్సులోనిది ఇలాగే పట్టేస్తారు అంటిని నాథ్‌జీగారు, అమర్‌నాథ్ గేట్లు తీసినప్పుడు ఆగస్టులో మా గురువుని స్వయంగా దర్శించు అనిరి. మాకేది అడ్డు లేదు ఎప్పుడైన గురువు గారిని దర్శించగలను. కాని వారెప్పుడు సమాధిలోనే ఉండెదరు. వారికి ఇబ్బంది కలిగించకుండా నేనే వెళ్ళను అని నాథ్‌జి చెప్పిరి. 65 సంవత్సరాల క్రిందట మీ ప్రాంతంలో కూడా కొందరు సిద్ధ పురుషులు ఉన్నారు అనిరి. మీకెలా తెలుసు అని నేనంటిని నాకిప్పుడు 90 సం॥రాలు నేను యువకుడిగా ఉన్నప్పుడు గురువు గారు అనుభవంకై భారత యాత్ర తిరిగి రమ్మని చెప్పిరి. తపస్సులో ఉంటే యాత్ర చేయాలనే కోరిక కలుగును. మొదటే తిరిగితే తరువాత తిరగాలనిపించదు. మొదలు తిరగాలి తరువాత మనస్సు విరగాలి, గొప్ప యోగుల గొప్ప మఠాలు చూసి కొత్త సాధకులకు జన్మలో అహంకారం రాదు. లేనిచో నేను గొప్ప అని బావిలో కప్పలాగ మారి చెడును. నేనే గొప్పవాడిననే అహంకారం కొంత సాధన చేసిన వారికొచ్చును. కాని సిద్ధ పురుషులకు ఉండదు. ఎందరో యెగులను దర్శించాను ఆ సమయంలో అని వారి పూర్వ జ్ఞాపకాలు చెప్పిరి. జ్ఞానిని గుర్తించుట జ్ఞానికే ఎరుక, ఏ గూటి పక్షులు ఆ గూటికి చేరును. సాధువులను సాధువులే చేరి ఆశ్రయింతురు యాత్రలో అనిరి. వారిలో మీ తెలంగాణ, ఆంధ్ర ప్రాంతంలో కాశిరెడ్డి నాయన, వెంకయ్య స్వామి, సత్యసాయిబాబ, హనుమదాసు, మాణికేశ్వరీ మాత నిరాహారియోగిని ఎప్పుడు సమాధిలో ఉండే యోగిని మలయాలస్వామి, రమణ మహర్షి, నరసింహయోగి చాలా కలరు. కాని మీ ప్రాంతం వారు కొందరు యోగులను నేను గుర్తించాను. వారిని గుర్తించని వారు ఆ కాలంలో చాలా ఉన్నారు. వారు పోయినాకన్నా గుర్తించారో ఏమో అన్నారు. నేను శ్రీశైలం, తిరుపతిలో అక్కడక్కడ అరణ్యాల్లో కూడా ఎందరో సాధువులతో ఆ కాలంలో సత్సంగాలు చేశాను. సాధువు భాష సాధువెరుగును. నాకే ఇబ్బంది కలగలేదనిరి, నేనెంతో ఆశ్చర్యం పొందాను. ఢిల్లీ, హరిద్వార్, జమ్ము, నాసిక్, కాశి, అలహాబాద్, గయా, అయోధ్య, బృంధావన్, హర్యానా, డెహరాడూన్ 10 చోట్ల గురుపూర్ణిమ రోజు మా శిష్యులు గురుపూజలు చేస్తారు. 10 చోట్ల 10 ని॥లు ఒకే సమయంలో దర్శనమిస్తాను. ఒకరికొకరు ఫోన్లు చేసుకొని ఆనందిస్తారు. పూర్వం మీ ప్రాంతం యోగులు ఈ సిద్ధి కలిగి ఉన్నారు. నేను స్వయంగా చూసాను. వారు కూడా మేము చేసిన సాధనలే చేశారు. ఇంచుమించుగా ఇప్పుడు మొన్నటి దాక మీ మాణికేశ్వరి యోగిని 10 ఆశ్రమాల్లో ఒకేసారి

దర్శనమిచ్చె కదా! ధ్యానంలో ఉండే రామ్‌లాల్ హైదరాబాద్ భక్తుని ఇంటికి వెళ్ళి ఆరోగ్యం సరిలేని రామ్‌లాల్‌కి విభూతిచ్చి తగ్గించి వచ్చెను కదా అనిరి కాని మీ ప్రాంతంవారు వారిని కొందరే గుర్తించారు. వారికెక్కువ హిమాలయాలపైనే ఆసక్తి. యోగులు అంతటా ఉన్నారు గుప్తంగా అని నాథ్‌జి చెప్పారు. నేను వారితో 10 చోట్ల ఎలాగ వెళ్ళగలరని అడుగగా 10 శరీరాలుగా మారుతాను. ఏకం అనేకంగా మారుతాను. ఇదంతా యోగి సంకల్పమే, సంకల్పం సాధన దశలో ప్రతిబంధకం కాని సిద్ధ పురుషులకు కాదు అనిరి. వారు అన్నీ ఆధీనంలో ఉంచుకొని సిద్ధ పురుషుల జీవితం ఒకలీలగా సాగుతుందనిరి నాథ్‌జీ. ఇక్కడికి నీవు వచ్చావని నిన్నటి యువకుడు ఊళ్ళో చెప్పడంతో 1 గంటలో ఒకడిక్కడికి కోరికలతో వస్తున్నాడు నీవు లోపల ధ్యానం చేసుకో నేను వాడికి మర్యాదజేసి పంపుతాననిరి నాథ్‌జి. శరీరం ముక్కలుగా మార్చి పెద్దపులి గాండ్రిస్తూ ఆ ముక్కల దగ్గర కాచుకొని ఉన్నట్టు కనిపించెను. వచ్చిన వాడికి చెమటలు పట్టి పరిగెత్తెను. ఆహా ఈ నాథ్‌జి ఎంత చమత్కారి తన ఏకాంతానికి భంగం లేకుండా కేవలం వైరాగ్య పరులైన సాధకులనే రానిచ్చి, లౌకికులకు ఈయన ఒక పిచ్చివాడుగా కాని, శవంగా కాని, మృగముగా గాని కనిపించి వీరి ఏకాంతమును రక్షించుకొనుటకే ఈయన తన సిద్ధులను ఉపయోగిస్తున్నాడు అని ఆశ్చర్యము కలిగెను. నాథ్‌జిని మీ గురువు గారిని నేనెప్పుడు దర్శించాలి అని అడుగగా ఆగష్టులో శ్రావణ పూర్ణిమ రోజు అమర్‌నాథ్ గేట్లు తెరిచి ఉంచుతారు. అప్పుడు దర్శించు ప్రతిసారి అని చెప్పలేను ఈ సారి మాత్రమే నాకు అందిన సందేశం అని బదులిచ్చిరి. నాథ్‌జి నన్ను ఆదరించి ఎన్నో సమాధానాలిచ్చినందుకు వారికి ధన్యవాదములు చెప్పి సాష్టాంగ ప్రణామాలర్పిస్తిని, నాకు యోగంలో మీరు శిక్షణ నివ్వండి అనగా నేను ఆ బాధ్యత వహించను నా ఏకాంతానికి భంగం కలుగును. ఒక్క సాధకుడికి ఒకేసారి అవకాశం ఇస్తాను. కేవలం సందేహాలు తీర్చడం మాత్రమే చేస్తాను. భూమి మీదకు ఒక్కొక్కరు ఒక్క కార్యముకు వచ్చారు. ఎవరి పని వారికి వదిలి వేయాలి. అన్నీ మనమే చేయరాదు. నేను ఎళ్ళవేళలో సమాధిలో ఉంటూ ఎప్పుడో ఆరు నెల్లకోసారి సాధకుడొస్తే నాకు నచ్చితేనే కొన్ని సందేహాలు తీర్చి ధైర్యం, విశ్వాసం కలిగించి పంపుతాననిరి. నీవు చమత్కారి బాబ నీలకంఠ పర్వతదారిలో హంసక్రియ తీసుకున్నావు అది చేస్తున్నావు, ఇప్పుడాయన ఋషికేశ్‌లోని పవిత్ర గంగలో జల సమాధి అయ్యారు. ఋషికేశ్‌లోని నిత్యానందగిరి మహారాజ్ నీకు క్రియాదీక్ష ఇస్తారు నిశ్చింతగా ఉండు

ఎవరికి ఏది ఎవరి ద్వారా లభించాలనేది వ్రాసి పెట్టి ఉంటుంది. వారి వారి ప్రారబ్ధాలకు అడ్డు తగలరాదు. తీవ్రశ్రద్ధ ఉన్న వారికి ఏదో ఒక సమయంలో సమయం ఆసన్నమైతే అదే మన దగ్గరికి చేరుతుంది. వ్రాసి ఉన్నది జరుగక మానదనిరి నాథ్‌జి. నేను సమాధిలో ఉండాలి గుహని బండరాతితో మూసి ఉంచుతా క్రూరమృగాలకంటే భయంకరమైన మానవ మృగాల నుండి రక్షణకు అని నాకే బంధం లేదు. అలఖ్ నిరంజన్ అని గుహలోకి వెళ్ళి చేతిని ఇలా తిప్పగా పెద్ద బండరాయి గుహకు మూతగా పడినది. నాథ్‌జీకి ప్రణామాలర్పించి తిరుగు ప్రయాణమైతిని.

గురు దర్శనం క్రియాదీక్ష

జ్యోతిర్మఠంలోని పీఠాధిపతి గారితో కొంత వేదాంత చర్చ జరిపి డెహరాడూన్‌లో ఒక యోగి ఉన్నాడని అక్కడ ఒక భక్తుని ద్వారా తెలుసుకొని బయలుదేరితిని. మాతాజీ పర్వతంపైన అమ్మ వారిని దర్శించితిని. ఒక ఎత్తైన కొండపైన గుహలో ఒక చిన్న కౌపీనంతోనే నిరంతరం సమాధిలోనే ఉండే యోగిని దర్శించితిని. ఈ యోగి ఎవ్వరితో మాట్లాడడు మౌనంగా నిరాహారిగా తపస్సులో వుండును. బయటికొచ్చిన సైగలే చేయును. వీరి వద్దకు ఎక్కువ జనం వెళ్ళరు. వెళ్ళిన దూరం నుండి దర్శించి వెళతారు. నేను అనుకున్నాను మనం తగిలించుకుంటేనే అన్నీ వీరిలాగ దేనితో సంబంధం పెట్టుకోకుండా మౌనంగా ఎక్కడ ఉండి సాధన చేసుకున్నా మనకు ఏ ఇబ్బంది ఉండదనిపించింది. తిరిగి ఋషికేష్ చేరుకొని ఎన్నో పుణ్యాశ్రమాలు దర్శించి చివరికి గురుదేవులను దర్శించి ఎంతో తన్మయత్వం చెందినాను. కొన్ని రోజులు అక్కడుండి గురుసేవ చేసుకున్నాను. నేను నా జీవితంలో ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి చేసిన యాత్ర, చేసిన శ్రమ, ఎన్నో ఆశ్రమాలలో, దక్షిణ భారతంలో చాలా ఆశ్రమాలలో సేవజేసిన, యోగం గురించి మాకు తెలియదన్నారు ఎందరో స్వాములు అందుకే భారత యాత్ర చేస్తు కొందరు యోగులతో అప్పటికే హఠయోగంలో ప్రావీణ్యం పొందాను. పూర్వం పూజలు, యజ్ఞాలు, నవ విధ భక్తి, పారాయణ, జపం, వేదాంతంలో కొంత దక్షిణ భారత్‌లోనే శిక్షణ తీసుకున్నాను. నా ఏడవ ఏట నుండే వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి చరిత్ర చదివి ధ్యానం చేసుకుంటున్నాను. చిన్న పల్లెటూరు కనుక ఏ సందేహం తీర్చేవారు లేక పూర్వజన్మ సుకృతంచే సొంతంగా ధ్యానం చేస్తున్నాను. ధ్యానంలో అభివృద్ధికై తుమ్మెద అన్నీ పూల నుండి మకరందం తీసుకున్నట్టుగా, గురువుల, యోగులతో విద్య నేర్చుకోవాలనే కోరికతోనే ఈ భారత యాత్ర హిమాలయాల

యాత్ర సాగించాను. క్రియాయోగ ధ్యానంతో ఆరోగ్యం ఆత్మజ్ఞానం అనే మా మొదటి పుస్తకంలో మా పరిచయం కొంత ఇచ్చాము. క్రియాయోగంపై ఎక్కువ వివరణ ప్రాక్టికల్స్ అందులో చూడండి, గురువు గారు నిత్యానందగిరి మహరాజ్ ఈ సాధువు క్రియా యోగంకై ఎంతో శ్రమించాడు, ఎందరికో సేవజేశాడు. అఖాడలో సన్యసించాడు. ఉత్తముడు. అయినా క్రియాయోగం దొరకలేదని నాపై దయచే నా సమయం వృధా చేయకుండా నా శ్రమకు ప్రసన్నుడై క్రియాదీక్ష ఇచ్చి ఆదరించారు. మూడు రోజులు ఒకే గదిలో బంధించి సాధన చేయించిరి. ఎన్నో అనుభూతులు అయినాయి. నా చిన్ననాటి నుండి సాధన చేస్తున్నా గాని క్రియా యోగంలో ఇంత అద్భుతంగా ఇంత త్వరగా ఇంత ఈజీగా ఫలితం పొందుతామా అని ఆశ్చర్యం పొందాను. నిరంతరం సాధన యాత్ర కొనసాగుతుంది. గురువు గారికి ప్రణామాలర్పించి సెలవు తీసుకుంటిని. హైదరాబాద్‌లో ఎందరో పిచ్చివాళ్ళని అవధూతలని సేవజేసే వారెందరో, నిజమైన యోగి పక్కనుండి వెళ్ళిన గుర్తు పట్టలేరు. యోగియా మజాకా తిండిలేని వారికి తిండి పెట్టండి పుణ్యము, కాని యోగి పిచ్చివాడు ఒకేలాగుంటారు. గుర్తించుట అందరికి తరంగాదు. దేశంలో అంతటా యోగులున్నారు, కొందరు రహస్యంగా ఉన్నారు. కొందరు అందరిలోనే ఉన్నారు, మరుగు పరుచుకొని లేనిచో వారి ఏకాంతానికి భంగం కలిగించెదరు. చాలా మంది యోగుల సంస్థలు పెంచిన పెద్ద సిద్ధపురుషులను దర్శించి నేను అడిగింది ఒక్కటే.

సేవతో చిత్తశుద్ధి - చిత్త శుద్ధితో, ధ్యానంతోనే బ్రహ్మజ్ఞానం కలుగును

శ్రీ సత్యసాయి బాబని బాబ మీరు ఈ సిద్ధులు ఎందుకు ప్రదర్శిస్తున్నారని అడిగా దానికి వారు నాయన నేను ప్రదర్శించాలని కాదు, మొదలు కష్టాలు ఉన్న బీదలు వస్తారు కొంత కాలానికి ధనవంతులొస్తారు, ధనమదంతో ఉన్నవారు కనీసం నమస్కరించే గుణం కూడా ఉండదు. అట్టి వాన్ని ఎలా మారుస్తాము వారివారిలో కూరుకుపోయిన చెత్తని బోధన ద్వారా తీసివేసి మార్చాలి. తర్వాత సేవాతత్వం బోధించి సేవజేయడంతో వారిలోని అహంకారం, స్వార్థం పోయి బాగుపడుతారు. అందుకనే తప్ప ప్రదర్శనకు కాదు సిద్ధులను చూపుటకు నేను కారణజన్ముడను అయిన మూడు సంవత్సరాలు చింతమాను చెట్టుకింద కొండపై గుండు గుహలో రాత్రిపగలు నా చిన్న వయస్సులో నిరంతరం సమాధిలో ఉన్నాకే నాకు బ్రహ్మజ్ఞానంతో పాటు సిద్ధులు ప్రాప్తించాయి. వీటితో నేను ఎంతో లోకసేవజేసిన నేను తినేది రాగిముద్దనే ఇప్పటికి. ప్రతినిత్యం నా జీవితం సగం సాధనలోనే నిమగ్నమవుతాననిరి. నిజమైన శాంతి మనలోనే ఉంది కాని నేరుగా సాధన

చెబితే అందరికి అది సాధ్యం కాదు. ఎన్నో జన్మల పుణ్యం ఉంటే తప్ప ఇప్పుడు చేసే సాయి భక్తుల సేవతో చిత్తశుద్ధి కానిదే ధ్యానం కుదురదు. నేల బాగా దున్నినచో విత్తనాలు చల్లినా ప్రయోజనం. ఇప్పటి సేవాఫలంతో వచ్చే జన్మలో చిత్తం శుద్ధి అయ్యి సాధన పూర్తి చేసి ఆత్మజ్ఞానం పొందుతారు. ఈ జన్మ వారిది సేవకు మాత్రమేననిరి. బాబ మాటలు నన్ను సంతృప్తి పరిచాయి. అలాగే శ్రీ గణపతి సచ్చిదానంద స్వామీజి వారిని దర్శించినప్పుడు మీరు శుద్ధ క్రియా యోగి మరి అందరికి ఈ యోగమార్గము చెప్పండి స్వామీజీ కేవలం మంత్రోపదేశం మాత్రమే ఎందుకు చెపుతున్నారనగా నాయన జన్మ సంస్కారాలను బట్టి ఒక్కొక్కరు ఒక్కటి అందుకుంటారు. అర్హతను వారి వారి స్థాయిని బట్టి అది అందిస్తున్నాను అనిరి. మీరు జలస్తంభన, అగ్ని స్తంభన చేస్తారు కదా స్వామీజీ ఏ సాధనతో చేస్తున్నారు. నాయనా మా అత్తయ్య చిన్నప్పుడే భర్త చనిపోతే ఆమె పూర్తి బ్రహ్మచర్యం పాటించి హఠయోగంలో ప్రావీణ్యం పొందిరి. నా చిన్నప్పుడే హఠయోగంలో నన్ను ప్రావీణ్యుని చేసింది. మా అమ్మ నాకు మంత్రోపదేశం చేసింది. 12 సం॥రాల కఠోర తపస్సు చేయగా నాకు బ్రహ్మజ్ఞానం కలిగింది. సిద్ధులు ప్రాప్తించాయి. వీటితో ఆశ్రమాలెన్నో నెలకొల్పి భక్తుల స్థాయిని బట్టి ఆధ్యాత్మికంలో ముందుకు నడిపిస్తున్నామనిరి. యోగం లేకుండా ఈ లోకంలో ఎవ్వడు సిద్ధి పొందలేడు. విచారణ, యోగం, ధ్యానం ఈ మూడు లోకంలో ప్రతి సిద్ధ పురుషుడు ఆచరించారు. ఈ మూడు ఉన్నవాడే ముక్తి పొందుననిరి. ఇవిలేని వారు అని అడుగగా కొన్ని జన్మల తర్వాత అందరు పై మూడు అందుకొని ముక్తి పొందుతారనిరి. అలాగే హరిద్వార్ రామ్‌దేవ్‌జి మహరాజ్‌ని కలిశాను. బాబ మీరు ధ్యానం నేర్పరేమి కేవలం హఠయోగమే ఎందుకు నేర్పుతున్నారు. నా లక్ష్యం స్వస్థ్ భారత్. ఆరోగ్యమైన భారత దేశం కావాలి, అది యోగా తోటే సాధ్యము. ఒక్కొక్కరిది ఒక బాధ్యత. యోగా చేసిన తరువాత ధ్యానం చేసే వారికి నేను అడ్డు చెప్పను. నేరుగా ధ్యానం చెబితే ఎవరు రారు. అందరు ఆరోగ్య సమస్యలకు వస్తున్నారు కాబట్టి అదే చెబుతున్నాను. కొన్ని రోజులకు వీరు ధ్యానాన్ని అందుకుంటారు. యోగతో ఆరోగ్యం కాపాడుకొంటేనే ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతారు. ఆ తర్వాత పై మెట్టు ధ్యానంలోకి వెళ్ళితేనే ప్రయోజనం. హఠయోగంతో శరీరం ఆధీనం చేసుకోవాలి. ప్రాణయామతో మనస్సు ఆధీనం చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత ధ్యానం సమాధి పొందుతారు అని బాబ తెలిపిరి.

పరకాయ ప్రవేశం చేసే యోగి ప్రశ్నలు వేయకముందే మనస్సులోనిది గ్రహించి చెప్పెను

జమ్ము కాశ్మీర్ బయలుదేరాను. శ్రావణ పూర్ణిమ కెళ్ల నాథ్‌జి గురువు సోమనాథ్ మహారాజ్ దర్శనానికి వెళ్ళినాను. శేష్‌నాగ్ నుండి 40కి.మీ. మహా అరణ్యంలో లోయలోంచి బయలుదేరాను. భగవంతుడే దిక్కునాకు అమర్‌నాథ్ గేట్లు 2 నెలలే తీస్తారు, ప్రకృతి సహకరించనిచో ఎప్పుడు గేట్లు వేస్తారో తెలియదు. ఎందరో యాత్ర చేస్తున్నా తీవ్రమైన వైరాగ్యం జ్ఞాన అభిలాష, జిజ్ఞాస లేనిదే యోగుల సిద్ధుల దర్శనం లభించదు. లభించినా వారిని వారు మరుగు పరుచుకొని రహస్యంగా నాటకీయంగా జీవిస్తారు. శేష్‌నాగ్ 40కి.లు చాలా శ్రమించి మంచు పర్వత లోయల లోంచి సుందర హిమాలయాలు, జలపాతాల అంచునుండి ప్రయాణించి నాథ్‌జి గురువు సోమనాథ్ మహారాజ్ దర్శనానికి వెళ్ళాను. శ్రావణ పూర్ణిమ రోజు అర్ధరాత్రి దాకా ఎంతో ఎదురు చూశాను. రాత్రి 12 గం॥లకు 6 1/2 అడుగుల ఎత్తు కలిగి, ఎర్ర గులాబి లాంటి శరీరం నేలపైన కుప్పలాగ పడిన జడలు దిగంబరంగా పలచని శరీరము, పొడవైన కాలిగోళ్ళు, చేతివేళ్ళ గోళ్ళు ఒక పీటు పెరిగి ఉన్నాయి. మంచు పర్వతాలతో వెండి కొండలనడుమ చీకటైన స్వరంగ గుహ లోపల కొంచెం నీటి గుండం, గుహలో సన్నదార వచ్చి ఆ గుండం ఎప్పుడు నిండి ఉండును. చీకట్లోంచి బయటికి వచ్చిన నాథ్‌జీ పున్నమి వెన్నెల వలె 16 కలలతో, తేజస్సుతో కనిపిస్తున్నారు. పున్నమి వెన్నల్లో వెండివలె మంచు కొండలు కనిపిస్తున్నాయి. వెంటనే చీకటి, వెంటనే వెలుతురు, వెంటనే వాన, చిత్ర విచిత్రమైన ప్రకృతి, విచిత్ర అనుభవాలు హిమాలయాల్లో ఉండును. గుహకు ఉన్న బండ అడ్డం తొలగగ నాథ్‌జీ గుహ బయట వెన్నెల్లో పద్మాసనంలో గంభీరంగా దేనిపై ఆసక్తి లేకుండా మౌనంగా కూర్చున్నారు. ప్రశాంతమైన భయంకర చలి వాతావరణంలో యోగులు శరీరంలో యోగాగ్ని రగిలించి వెచ్చపరుచుకొనెదరు. ఒక్క యోగులకి తప్ప ఎంత మంచి ఆరోగ్యవంతులదైన హిమాలయాల్లో ఆరోగ్యం పాడవును. ఒక గంట తర్వాత నాథ్‌జి మౌనం వదిలి సుదీర్ఘ ఓంకారం 1ని॥లు ఉచ్చరించారు. అలఖ్‌నిరంజన్ అని పలికి నా శిష్యుడు విశ్వనాథ్ పంపాడ నిన్ను అని అడుగగా నేను ఆశ్చర్య పోయాను. ఆ విషయం మీకెవరు చెప్పారు స్వామీజీ అని అమాయకంగా అన్నాను. మాకు ఉత్తరాలు, సెల్‌ఫోన్స్, ఆన్‌లైన్ లేకుండానే పంచభూతాలు సేవజేస్తాయి. ప్రకృతిమాత మా ఆజ్ఞ పాలిస్తుంది. మాకు దేనిపైన ఆశ కోరికలేదు. ఎక్కడుంటే అక్కడే సంవత్సరాలు గడిచి పోతాయి. గతంని తెలుసుకోవాలంటే, ఏది తెలియాలనిప్తే దానిపై మనస్సు ఏకాగ్రత పరిస్తే ఆ విషయం తెలిసిపోతుంది. మాకే

చింతలేదు. నాకు తెలియకుండానే ఈ కనిపించు శరీరానికి 250సం॥లు వచ్చాయి. వయస్సు పై దృష్టిపెడితే వయస్సు తెలుస్తుంది. సం॥రం వారం అన్నింటి గురించి విశ్వంలో ఏ మూలన ఏది ఉంది అనేది యోగి కూర్చున్న దగ్గర ఆయా విషయంపై సంయమనం చేస్తే తెలుస్తుంది ఇంకేమి చింతమాకు. అసలు తెలుసుకోవాలనే కోరికకూడా లేదు బాలునివలె యోగి తనలో తానురమిస్తాడని స్వామీజీ చెప్పిరి. ఆన్‌లైన్‌లో ఏది కొడితే అదే వచ్చినట్టుగా కొన్ని ఆన్‌లైన్‌లో ఉంటేనే ఓపెన్ అవును. ఆన్‌లైన్‌లో లేనివి ఓపెన్ కావు. కాని సృష్టిలో యోగి దేనిపై సంయమనం చేస్తే అది వెంటనే తెలుసుకొనును. యోగిమనస్సు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మం శరీరంపై సూక్ష్మ రంధ్రాల ద్వారా శరీరం లోపలి భాగం దర్శిస్తాడు. గోడకు ఉన్న మహాసూక్ష్మ రంధ్రాల ద్వారా గోడ అవతల ఏమున్నది దర్శనమవును. యోగి సంకల్పిస్తే చేయలేనిది లేదు. అన్నీ తెలిసిపోతాయి. కాని ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ఒకరి ప్రారబ్ధానికి అడ్డు తగిలే పని ఒకరికి నష్టం, కష్టం కలిగేది ఏ యోగి చేయడు. పైగా అన్నీ జీవులకు మేలే జేస్తారు. యోగి మనస్సు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మం అణువు కంటే కూడా అణువు అందుకే అన్నీ తెలుసుకోగలడు. సంకల్పిస్తే తెలుసుకుంటాడు లేదంటే మౌనంగా ఉంటాడు. ఇతరుల ప్రేరణతోనే అవి చేస్తాడు. అతనికే కోరికలేదు. స్వామీజీ తమరిని ఒక చిన్న ప్రశ్నవేస్తాను దయచేసి తెలుపండి. నీకు సుకృతం లేకపోతే ఇక్కడికి రావు వచ్చిన మా దర్శనం లభించదు. లభించిన, మేము కనిపించకుండనో లేదా మౌనంగానో పిచ్చివాడి వలెనో క్రూరంగానో కనిపించి తరుముతాము. నీకా సుకృతం ఉన్నందుకే ఇక్కడికి రానిచ్చాను. హిమాలయాల్లో మరియు ఇతర ప్రాంతాల్లో యోగులను సమాజానికి పరిచయం చేయాలి. యోగంతో సిద్ధిపొందిన సిద్ధ పురుషులు ఇప్పటికి రహస్యంగా ఉన్నారు. యోగం ద్వారా ఎంతగొప్ప స్థితినైన అందుకోవచ్చు. యోగులని పరిచయం చేయుట వారి సంభాషనలు వారి సందేశాలు ప్రజలకు అందించి ధ్యాన యోగంపై వారికి ఆసక్తి కల్పించుటే నీ శుద్ధ సంకల్పం నాయన నీ మనస్సు నేను గ్రహించిన శ్రమకోర్చి సాధన జేసిన వారికి యోగం కల్పవృక్షం కోరింది ఇస్తుంది. యోగం ధ్యానంను చేయువారు నశించు అల్పమైనవి కోరరాదు. ఆత్మజ్ఞానం కోరవలెను. రేగి పళ్ళకు రత్నాలు చిన్న పిల్లలే ఇస్తారు. తెలిసిన వారెవరు ఆ పని చేయరు. నీ సందేహం అడుగు నాయన.

ప్ర:- మీరు కుంభమేళకు వస్తుంటారా?

జ:- యోగి ఎక్కడుంటే అదే తీర్థం కాని మా సాంప్రదాయ గురువులంతా రహస్యంగా అక్కడ ఒకరికొకరం కలుసుకుంటాము. కుంభస్నానం చేసివెళతాము. అందరు వస్తారని చెప్పలేము వారి వారి ఇష్టానుసారం, కాని ప్రదర్శనకు అక్కడ ఉండము ఇలా వచ్చి అలా

మా ముఖ్య అనుచరులతో సంభాషించి వెలతాము.

ప్ర:- మీ అంతరంగిక శిష్యులు మిమ్ములను ఎప్పుడు దర్శిస్తారు?

జ:- ఈ నశించు శరీరమును ఏమి దర్శిస్తారు, ఆత్మగురుడు అసలు వాడు దేహపురంలోనే వున్నాడు అంతర్ముఖమై దర్శించండి అని చెపుతాను. అంత ఆర్థితో అర్థిస్తే వారివద్దనే అంతార్థనమై వారికి ఉపశమనం కలిగిస్తా సలహాద్వారా వాక్కుతో, చూపుతో, స్పర్శతో ఏదో రకంగా కాని మేలుజేయును. నిజమైన గురువు శిష్యులను సోమరులను చేయడు సేవాతత్వం నేర్పును. కష్టపడి సాధన చేసి తరించండని సాధన మార్గమే చూపుతాము. ఇప్పుడు దీక్షలిచ్చుట లేదు కాని పూర్వమిచ్చిన వారికి సలహాలిస్తాము.

ప్ర:- సూక్ష్మ శరీరయానం అనగా నేమి?

జ:- స్థూల శరీరాన్ని వదిలి అంతకరణం అంటే మనస్సే జీవుడు మనస్సు బుద్ధితో ఎక్కడికైన ప్రయాణించి అన్ని తెలుసుకోవడం సాధారణంగా ఇతరుల మనస్సులు చూసినవే గుర్తిస్తాయి. చూడని వానిని దూరంలో ఉన్నవానిని శరీరం పోకుండా మనస్సు అక్కడికి వెళ్ళి తెలుసుకోలేదు. కాని యోగి శరీరం లేకనే మనస్సుతో సంకల్పించిందెల్ల మూడులోకాల్లోని ఏదైన దర్శించి విషయాలను తెలుసుకొని రాగలడు. భూలోకంలో తప్ప ఇతర లోకాల్లో శరీరాలు ఉండవు. సూక్ష్మ శరీరంతో ఉంటారు.

ప్ర:- పరకాయ ప్రవేశం అనగానేమి? అది ఎలా సంభవము?

జ:- యోగికి సాధ్యం కానిది లేదు. ఒక శరీరం నుండి బ్రతికి ఉండే ఇంకో శరీరంలో ప్రవేశించుట ఒకేసారి 10 శరీరాలలోకి ప్రవేశించవచ్చు కాని బ్రతికి ఉన్నవారి శరీరములోకి ప్రవేశిస్తే వాళ్ళ భావనలు యోగి భావనలు కుదురక సతమతమౌతారు. కాని యోగి తన మనస్సుతో వారిని నడిపించగలడు. చనిపోయిన శరీరమైతే సమస్యలేదు. పూర్తి యోగి మనస్సే ఉండును. ఇది నిషిద్ధము కూడ కాదు. ఇక్కడ శరీరములోకి ప్రవేశించుట అంటే అంత:కరణంతోనే జీవుడు ప్రవేశించును. ఈ శరీరం నుండి అంతకరణం మనస్సు బుద్ధి (జీవుడు) తొలగిన శరీరం శవంగా పడి ఉండును. చనిపోయిన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే అది చైతన్యవంతమవును. శరీరం జడం కనుక ఎవరి మనస్సు (జీవుడు) ప్రవేశిస్తే అంటే ఇది యోగికే సాధ్యం. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన మనస్సు యోగిది ఎందులోకైన ప్రవేశించగలడు. తిరిగిరాగలడు. అప్పుడు యోగి సంకల్పాలు యోగి మనస్సే ఉండును ఆ శవమైన శరీరం జడమైనది మాత్రమే, అప్పుడు యోగి తన సంకల్పానుసారంగా ఆ శరీరంతో పనులు చేయించును. ఇది సిద్ధ పురుషులకే సాధ్యమవును.

ప్ర:- అట్టి వారిని నేను చూడాలని ఉంది స్వామీజీ?

జ:- ఇదిగో చూడు ఇక్కడి నుండి 10 కి.మీ. దూరంలో ఒక ఎలుగుబంటి చనిపోయి ఉంది వెంటనే దాని శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాను. వెంటనే వస్తాను కంగారు పడకు అని సమాధి నిష్టలో కూర్చొన్నారు. 10 ని॥ల్లో ఎలుగుబంటి రూపంలో వచ్చారు. కంగారు పడ్డాను. స్వామీజీ అని పిలిచాను. ఎలుగుబంటి శరీరంలోకి వచ్చాను. కంగారుపడకు ఎలుగుబంటి మాట్లాడదుగదా నేను ఎలుగు బంటి శవంలోకి ప్రవేశించాను. నా దివ్య దృష్టితో సుదూరంలో ఎలుగుబంటి శవాన్ని చూసాను. అందులోకి ప్రవేశించి వచ్చాను. నీవు పరకాయ ప్రవేశం స్వయంగా చూడాలని కోరావు. కనుక నీకు అర్థం కావాలంటే ఎంత చెప్పినా వృధా స్వయంగా చూపించాలనే ఇలా చేశాను. ఎలుగుబంటి రూపంలో ఉన్న ఈ శరీరం జడం ఇందులో నా మనస్సు ఉంది. కనుక నేనే మాట్లాడుతున్నాను. ఇంకా అడుగు చెపుతాను.

ప్ర:- పల్లెలలో దెయ్యం, భూత ప్రేతాలుంటాయంటారు? ఇది ఎంత వరకు నిజం, చిన్నప్పుడు నన్ను కూడా ఇలా భయపెట్టేవారు?

జ:- జీవుడు ఆయుష్షు పూర్తి అయ్యాకే చనిపోతాడు. ఈలోపు ఎవ్వరు చంపలేరు. కాని పూర్వం నుండి దేవతలు, రాక్షసులు, మంచి, చెడు దైవశక్తి, క్షుద్రశక్తి రెండూ ఉన్నాయి. కాని దైవశక్తియే గెలుపొందును. కొందరు మాంత్రికులు క్షుద్రశక్తుల ద్వారా లోకానికి అపకారం చేస్తారు. వారు అధోగతి చెందుతారు. అలా తీసిన ప్రాణంను ప్రేతంగా మార్చి మాంత్రికులు వారి పనులు చేయించుకొందురు. కొన్ని రోజులకు వీరిలో మంత్రశక్తి నశించినచో ఆ ప్రేతమే తిరిగి వీరిని బాధించును. ఆ కాలంలో ఎన్నో కోరికలతో చనిపోయిన వారి ప్రేతాత్మ ప్రేతం (దెయ్యం) రూపంలో తిరుగును దాని సంకల్పం నెరవేరి, ఆయుష్షు తీరిన తిరిగి ఆయాలోకాల్లో కర్మలననుభవించును.

ప్ర:- పరకాయ ప్రవేశం మీరెప్పుడు నేర్చుకున్నారు?

జ:- ఇది నేర్చితే వచ్చే విద్యకాదు సాధనలో సిద్ధి పొందిన వారికి సంకల్పమాత్రంలో ఏది తలిస్తే అది చేయగలరు. ఇప్పుడు స్వయంగా చూడు ఎలుగుబంటి శరీరంను వదిలేసి ధ్యానముద్రలో ఉన్న శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాను. జాగ్రత్తగా చూడు అంటూనే ఎలుగుబంటి శరీరం శవమై పడి ఉంది. కొద్ది సేపట్లో బాగా గమనించావా నాయన అని స్వామీజీ బదులిచ్చారు. ఇది అంతా మనస్సు చేసే నాటకం నాయన. మనస్సును సాధన ద్వారా జయించి మన స్వస్వరూపంలో నిలకడ చెందుటే శాంతికి మార్గము అనిరి.

ప్ర:- స్వామీజీ మీరు 250 సం॥రాలు వయస్సులో ఎంతో చురుకుదనంగా కాంతియుతంగా ఎలా ఉండగలుగుతున్నారు?

జ:- సాధనతో నాడులు శుద్ధి చెంది సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా ఉండడంతో యోగి శరీరం ఎప్పుడు పసిబాలుని శరీరము వలె సున్నితము, కోమలము, ఆకర్షణగా ఉండును. సోమనాథ్ మహరాజ్‌తో చాలా విషయాలు చర్చించి సాష్టాంగంగా ప్రణమిల్లి వారితో సెలవు తీసుకుంటిని. తిరిగి వారు వారి స్వరంగ గుహలోకి వెళ్ళి మూతకు పెద్ద బండరాతిని అమర్చుకొని లోపలికి వెళ్ళిపోయిరి.

చూస్తుండగా చెట్టుగా మారిన యోగి

నేను తీవ్ర వైరాగ్యంతో సాధు సత్పురుషుల దర్శనానికై హిమాలయాలలో సంచరిస్తున్నాను. కర్ణ ప్రయాగ గుండా ప్రయాణిస్తున్నాను. అనుభవజ్ఞుడైన ఒక వృద్ధ సాధువు నేను సత్సంగం చేస్తూ నడుస్తున్నాము మాటల్లో ఆ సాధువు ఇక్కడి నుండి సుమారు 100 కి.మీ.లు దట్టమైన కొండ చర్యల నడుమ ఒక బండపేటు గుహ ఎవరికి కనిపించకుండా చెట్లు అలుముకొని ఉంటాయి. ఆ గుహలో వేదాంతపురి బాబ కలడు. ఆయన గొప్పసిద్ధ పురుషుడు అని ఆ సాధువు చెప్పిన వెంటనే నాకు చాలా ఆసక్తి కలిగింది. ఎలాగైన వెళదాము మీరు రండి అని వారిని ప్రాధేయపడి వెంట తీసుకెళ్ళాను. పెద్ద పెద్ద పర్వతములను అధిరోహించుకుంటూ ఎంతో ప్రయాస కోర్చి 7 రోజులలో అక్కడికి మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు చేరుకుంటిమి. ఈ చెట్లు అలుముకున్నవి దీని లోపల గుహ ఉన్నది కూడా ఎవరికి తెలియదు. ఇందులోనే బాబ ఉంటారు అని ఆ సాధువు చెబుతున్నారు. లోపలికి తొంగిచూస్తున్నాము ఆ చెట్ల చప్పుడు బాబాకు వినిపించి మా కళ్లముందే ఆ గుహలో అంత వరకు చెట్టు లేదు బాబ ఉన్నారు. కాని ఇప్పుడు బాబలేరు చెట్టు ఉంది వెంటనే బాబ చెట్టుగా మారినారు అని గుర్తించి చెట్టు రూపంలో ఉన్న బాబని ఎంతో ప్రార్థన చేశాము. చెట్టు రూపంలోనే బాబ ఇక్కడి నుండి వెళ్ళండి నా ఏకాంతంను ఎందుకు భంగ పరుస్తున్నారు అనిరి. బాబ మేము లౌకికులం కాదు, కేవలం మీతో సత్సంగం చేయాలనే వచ్చాము తమరు దయతలిస్తేనే అది జరుగును అని వేడుకోగా బాబ పూర్వ శరీరంతో ఆసనంలో కూర్చొని ఉన్నారు. ఎంతో ఆశ్చర్యం పొందాము. బాబ తమరితో కొన్ని విన్నపాలు విన్నవించుకుంటాము అనగా ఒక గంటసేపు మాత్రమే మీరుండుటకు అనుమతిస్తాను అనిరి. అదే మహాభాగ్యము అంటిమి. నీ సందేహాలు అడుగొచ్చును అని బాబ చెప్పిరి.

ప్ర:- బాబ మీరు మీ శరీరంను క్షణంలో చెట్టుగా ఎలా మార్చగలిగితిరి?

జ:- ఇది మామూలు జనంకు చాలా వింతగా తోచిన యోగులకు చాలా చిన్న విషయం

యోగంలో సిద్ధి పొందిన యోగికి సాధ్యం కానిది లేదు. నేను ఆ ప్రక్కన ఉన్న చిన్న చెట్టుపై సంయమనం చేశాను. దానిలా కావాలని తలుచుకున్నాను చెట్టులా మారాను. తిరిగి నేను యదా స్వరూపం కావాలని స్మరించాను. తిరిగి చెట్టు మాయమై యదావిధిగా అయ్యాను.

ప్ర:- బాబ మీ పేరు వేదాంతపురి అంటారెందుకు?

జ:- నేను కాశీలో యోగ వేదాంతాచార్య చేశాను. నా వయస్సు 110సం॥రాలు వేదాంతం బాగా వచ్చు కనుక నా గురుదేవులు ఆ పేరు పెట్టారు.

ప్ర:- అన్నీ ఉండి ప్రజలెందుకు దు:ఖిస్తారు?

జ:- కర్మాను సారమే సుఖదు:ఖాలు వస్తాయి. అరిషడ్వర్గాలే అన్నీ దు:ఖాలకు కారణం.

ప్ర:- అరిషడ్వర్గాలంటే ఏమిటి అవి ఏవి?

జ:- కామక్రోధ లోబ మోహ మద మత్సర్యాలు ఈ ఆరు ఎవ్వరినైన దు:ఖింపజేయును. కామం ఇది కావాలి అది కావాలనే కోరికలతో దు:ఖపెట్టును, మన కార్యాలకెవరైన అడ్డు తగిలితే క్రోధం కోపం వచ్చును. దాన్ని ఎవరు జయించలేరు. మనం పొందినవి ఎవరికీ ఇవ్వబుద్ధికాదు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఇతరులు దు:ఖాల్లో ఉన్న ఇవ్వబుద్ధి కాదు. పైగా అందరి సొత్తు నాకే కావాలనే బుద్ధే లోబము, మోహము చూసిందెల్ల నాకే కావాలి అవి లేనివే నేను జీవించలేను అనే భావనే మోహము మదము ఇది ఎనిమిది రకాలు విద్యమదం నాకే ఎక్కువ విద్యకలదు అనే భావన రూపమదం నేనే అందరి కన్నా అందమైన వాన్ని అనే భావన, యవ్వనమదం నేను వయస్సులో వున్న వాన్ని అనే భావన, ధనమదం నేనే గొప్ప ధనవంతుననే భావన, బలమదం నేనే అందరికన్నా బలవంతుడననే గర్వం. అధికార మదం నేను పెద్ద అధికారిననే గర్వం తపోమదం నేను గొప్ప తపస్సు గల వాన్ని అందరి కన్నా గొప్ప తపస్వివనే గర్వం. కులమదం నేను గొప్ప మతం కులం కలవాన్ని అనే భావన ఇవ్వన్నీ గుణవంతునికి భూషణాలుగా దుర్గుణవంతునికి అహంకారాలుగా మారును. ఆరవది మాత్సర్యం నాకున్న సంపదలే ఇతరులకు ఉండకూడు. నాకొక్కడికే ఉండాలి అని ఇతరుల గొప్పతనంగాని సంపదలను గాని చూసి ఓర్వలేకుండుటే మాత్సర్యం వీటితో ఎందరో నశించిరి సాధకుడు వీటిని దరిజేరనివ్వరాదు. ఇవన్నీ దు:ఖాన్ని కలిగించేవి.

ప్ర:- పంచేంద్రియాలను జయించే మార్గమేమిటి?

జ:- బాగా విచారిస్తే ఇవి లేనివే అంతా మన మనస్సులోనే ఉన్నది మనస్సును ఆధీనంలో ఉంచుకుంటే ఇంద్రియాలు ఆధీనంలో ఉంటాయి. ఐదు ఇంద్రియాలకు ఐదు విషయాలు ఉండును. శబ్ధ, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ ఈ అయిదు విషయాలతోనే లోకమంతా

బంధించబడింది.
శబ్దం: వేటగాడు వలపరిచి వేణువు నూదగా ఆశబ్దానికి జింక తన్మయం చెంది వలలో పడును నశించును.
స్పర్శ: ఒక ఆడ ఏనుగును లారి వద్ద కట్టివేసి దాని ముందు పెద్దగోతి తీసి దానిపై చిన్న కర్రలతో చెత్తపరిచి ఉంచగా అడవి మద గజం ఆడ ఏనుగుకై వచ్చి మగ ఏనుగు గోతిలో పడును. అప్పుడు గొలుసులతో బంధించి ఊళ్ళకి తీసుకెళ్ళి కొట్టిపనులు చేయించుతారు. **రూపం:** మండుతున్న మంటని చూసి మంటలో పడి తుమ్మెద నశించును. **రస :** చేపను పట్టుటకు జాలరి గాలంకు ఎర మాంసం గ్రుచ్చి నీళ్ళల్లో వేయగా మాంసంకై చేప గాలం మ్రింగి నశించును. **గంధం:** తుమ్మెద తామర కొలనులో పూవులోకి వెళ్ళిన తర్వాత రాత్రికి ఇక్కడే ఉంటే బాగుండునను కొనును. రాత్రి కమలం ముడుచుకొనును. ఊపిరాడక నశించును. ఈ జీవులన్ని ఒక్కొక్క విషయంతో నశించును. కాని మానవునికి ఒక్కొక్కరికి ఈ అయిదు సుఖాలు కావాలి. ఈ అయిదు సుఖాలకై మానవులు ఘోరంగా దు:ఖిస్తున్నారు. ఎవడైతే సద్గురుని చేరి సాధన నేర్చి తీవ్ర నిష్టచేసినచో మనోలయం జరిగి అన్నీ కోరికలు నశించి ముక్తాత్ముడవును అని వేదాంతపురి బాబ చక్కగా బోధించిరి. నాయన తీవ్ర సాధన చేస్తే సమస్త సందేహాలు తొలగును. సాధన లేనిచో వేదాంతం అర్థం కాదు. వేదాంతం అర్ధమయితే గాని సాధన కుదరదు. కాని గురువుపై విశ్వాసమున్న వాడికి ఏ చదువు రాని వారు కూడా గురువు చెప్పిన సాధన తీవ్రంగా చేసి అష్టసిద్ధులు పొందిన వారెందరినో నేను చూశాను. అందుకే సాధననే చాలా ముఖ్యం. గురువాజ్ఞ పాలించి అష్ట సిద్ధులు కూడా వదిలి నిర్వికల్ప సమాధులలో గడిపే యోగులు అంతటా ఉన్నారు.
ప్ర:- బాబ ఈ రహస్య యోగులతో లాభమేమి అందురు జనం?
జ:- వీరు ఏమి కోరకనే లోకం చల్లగా ఉండాలని యోగులు కోరుకుంటారు. వీరు స్వార్థపరులు కారు. వీరి పుణ్యబలం సంకల్పంతోనే ఇంకా భూమి ధరిస్తుంది. పంచభూతాలు జీవులకు సేవలందిస్తున్నాయి. వీరినాశ్రయించిన అతి కొద్ది మందికే పాత్రను జూచి నచ్చిన కొందరికే దీక్షలిచ్చి పరంపర రహస్యంగా నడుపుతారు. వీరికి ప్రచారం అక్కరలేదు. భగవంతుడు ఒక్కొక్కరిని ఒక్క కార్యంకై పంపాడు. ఎవరి లక్ష్యం వారిది. ఇలా శాంతిగా జీవించండి అన్నీ కోరికలు విడచి కూడా ఏది లేకుండానే సుఖకరంగా, బ్రహ్మానందంగా జీవించవచ్చునేది వీరి జీవితాల ద్వారానే సమాజానికి చెప్పకనే చెబుతూ సందేశమిస్తారు. హిమాలయ యోగులు. ఆసక్తితోనే దు:ఖాలు ఆసక్తి లేకుండా అన్నీ నిర్వహిస్తు సాధనతో శాంతిగా జీవించడమనేది మా సందేశం అని బాబాజి చెప్పిరి. అందరి సుఖం కోరుకునేవాడికి

అందరిలోని సుఖం శాంతినిచ్చును. అందరి దు:ఖం కోరుకునే వాడికి దు:ఖమే మిగులును. అందరి దు:ఖము వాడనుభవించును. ఇది ప్రకృతి సూత్రం సృష్టిలోని అన్నీ జీవుల సుఖం హిమాలయ యోగులు కోరుకుంటారు. అంతా వారికి వారి ఆత్మ కంటే వేరుగా ఏది కనిపించదు అని వేదాంతపురి బాబ చెప్పిరి. మేము ఎంతో సాధన జేశాకనే మేము ఇంత బ్రహ్మానంద స్థితిలో ఉన్నాము. మానవునికి ఏది నిజమైన శాంతి ఇవ్వదు. ధ్యానము మాత్రమే ఆరోగ్యము, ఆత్మజ్ఞానము, శాంతిని, ముక్తిని ప్రసాదించును. సాధన చేసి అందరు తరించండి అని మౌనముద్రలో ఉండిపోయిరి. బాబకు ప్రణమిల్లి సెలవు తీసుకుంటిమి.

ధ్యానయోగ సాధకుల సందేహాలు - ప్రశ్నలు - జవాబులు

ప్ర:-సాధన ఎందుకు చెయ్యాలి ఏదో రోజు అంతా లయమవువ్వును గదా?

జ:- ఎప్పుడో ముక్తివచ్చునని ఎదురుచూడక పురుష ప్రయత్నం చేయుటే సాధన. టీ ఎప్పుడో చల్లారునని చూడక త్వరగా చల్లార్చుకొని త్రాగి పనికి వెళ్లినట్టుగా సాధన లేనిదే ఏ దేవత, ఏ గురువు నీకు మేలు చేయలేదు. సాధన చేసే వారికే వారి సహకారం లభించును. నశించుటవి పొందుట కోసమే కర్మలు చేస్తున్నారు. నశించని ఆత్మ ప్రాప్తి పొందుటకు సాధన లేనిదే లయం స్థితి ముక్తి లభించదు.

ప్ర:- సాధనకు ఏ దిక్కు మల్లి కూర్చోవాలి? ఏ ఆసనం మంచిది?

జ:- ఉత్తర దిక్కు మోక్షం కోరువారు, ఫలితాలు కోరువారు తూర్పు దిక్కు మల్లికూర్చోవాలి. సిద్ధాసనము లేదా పద్మాసనము శ్రేష్టము.

ప్ర:- ఆసన సిద్ధికి ఏమి చేయాలి?

జ:- ఆహార నియమం పాటించాలి. శుద్ధ శాఖాహారం మితాహారం తీసుకుంటూ ఉదయం కొన్ని ఆసనములు నేర్చి వేసుకోవాలి. త్వరగా జీర్ణమయ్యేవే మితంగా తినాలి. నిరంతరం ప్రతినిత్యం రెండు పూటలు ఉదయం, సాయంత్రం సాధన చేయాలి. సెలవుల్లో ద్రవాహారమే తీసుకొని రోజంతా సాధన చేయాలి. ఆసనాలు ప్రాణయామం ఆచరిస్తు ధ్యానం చేసిన ఆసనసిద్ధి త్వరగా లభించును.

ప్ర:- ఎంత సమయం సాధన చేయాలి ఎలా సాధన చేయాలి?

జ:- ఎత్తుగా కాని, పల్లముగా కాని లేకుండా చాపపై మెత్తటి దుప్పటి దానిపై తెల్లని వస్త్రం వేసి చిన్నదైన చీకటిగదిలో కిటికీలు, తలుపులు మూసి, ఫ్యాన్, లైట్ ఆఫ్ చేసి పవిత్రంగా ఉన్న స్థలంలో పవిత్ర భావనతో మనస్సు ఎటు వెళ్ళిన ఆజ్ఞయ చక్రం

భ్రూమధ్యంలో దృష్టి నిలిపి ఆత్మ పరమాత్మపైనే మనస్సు నిలిపి పదేపదే ధ్యాన ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రాణయామతో త్వరగా మనోలయం జరుగును. తర్వాత కేవలం ధ్యానమే చేయాలి. ఇలా నిరంతరం ధ్యాన సాధన చేసిన కొంత కాలానికి మనస్సు ధ్యానంలో లయం చెందును. కెజి నుండి పిజికి శ్రమించినట్లుగా, అష్టాంగ యోగంలో ఒక్కొక్కటి సాధించాలి. శరీరం ఎంత సహకరిస్తే అంతే సాధన చేస్తురాగా కొంత కాలానికి ఎక్కువ సేపు ధ్యానంలో కూర్చోగలరు. అభ్యాస బలముతో సాధ్యము కానిది లేదు.

ప్ర:– సాధన కోసం ఉద్యోగం మానివేయాలా?

జ:– లేదు పూర్వం యోగులు, శ్యామాచరణులు, ప్రణవానంద వీరు ఉద్యోగం చేస్తూనే సాధించారు. కబీర్, వీరబ్రహ్మంగారు చేతి పనులు చేస్తూనే ఇంకా ఎందరో గృహస్తులుగా ఉండి కర్తవ్యకర్మలు ఆచరిస్తు ముక్తి పొందిరి. సాధనలో పట్టుదొరకందే ఉద్యోగం మానిన తర్వాత చేయాలన్న దొరుకదు. సాధనలో నిరంతరం గడిపే వారికి ఏ కర్తవ్యం లేదు అప్పటి వరకు అన్నీ నిర్వర్తించాలి. సాధన పూర్తిజేశాక కూడా యోగులు లోక శ్రేయస్సుకై కర్మలాచరించిరి.

ప్ర:– సాధనలో కలుగు ఆటంకాలేవి?

జ:– అతి నిద్ర, సోమరితనం, అతిగా తినుట, అతిగా మాట్లాడుట, సాధనపై ఆసక్తి లేకుండుట, ఏమి తెలియని నిద్రమత్తులోకి జారుకునుట ఇవన్ని సాధనకు ఆటంకాలు. శ్రద్ధతో వీటిని ఒక్కొక్కటిని తీసి వేసుకోవాలి లేనిచో సిద్ధి ప్రాప్తి ఉండదు.

ప్ర:– శరీర వృద్ధికి, పటుత్వానికి ఏమి చేయాలి?

జ:– మంచి శాఖాహారం, పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, తాజా పళ్లు, కూరగాయలు, బాగా మొలకెత్తిన ధాన్యాలు, పండ్ల రసాలు, కూరగాయల రసాలు తీసుకొని మంచి ఆసనాలు బాగా సాధన చేసిన శరీరం పటుత్వ మేర్పడును. ధ్యానంలో ముందుకెళ్ళాక రకరకాల ఆసన వ్యాయామాలు అక్కర ఉండదు. ప్రారంభంలో అవసరము.

ప్ర:– వృద్ధులు ఎలాంటి సాధన చేయాలి?

జ:– వృద్ధులైన క్రియా యోగధ్యానం చెయ్యగలరు. ఇది చాలా సులువైంది. ప్రాణయామ సహిత ధ్యానం కనుక నిద్ర మత్తులోకి జారుకోకుండా చక్కటి ధ్యానస్థితి లభించును. మానసికంగా, శరీరకంగా కూడా సంపూర్ణ ఆరోగ్యముగా ఉండును. ధ్యాన యోగము సులభమైంది. అన్నీ వయస్సుల వారు చేయవచ్చును.

ప్ర:– సాధకులు పాటించవలసిన ఆహార నియమాలేంటి?

జ:- శుద్ధ సాత్విక శాఖాహారమే తినాలి. పొట్ట నాలుగు భాగాలు విభజించి సగం భోజనంతో, పావు భాగం నీటితో నింపి, పావు భాగం గాలి తీసుకొనుటకు ఖాళీగా ఉంచాలి. ఒక్కపూట భోజనం మిగతా సమయాల్లో ఉదయం రాత్రి వేళలో పళ్ల రసాలు, లేదా పాలు, పళ్లు తినాలి. వారానికొక సారి సెలవుల్లో కేవలం ద్రవాహారం త్రాగి నిరంతర మౌన ధ్యానం చేయాలి.

ప్ర:- సిద్ధులు వస్తే అవి వినియోగించుకోవచ్చా?

జ:- అవి సాధన ప్రారంభికులకు అభిమానం కలిగించి ఆటంకంగా ఏర్పడును. సాధన సిద్ధి ప్రాప్తించాక సొంతమునకు కాకుండా లోక కళ్యాణమునకు వాడొచ్చును. ఇది పూర్వయోగుల నియమం.

ప్ర:- యోగం చేయడంతో కలిగే లాభాలేమిటి?

జ:- శరీరము ధృడముగా, సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతముగా, కాంతియుతముగా అవును. పూర్ణ ఆయుష్షు లభించును. ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, శ్రమ ఓర్చుకునే శక్తి, శీతోష్ణాలు తట్టుకునే శక్తి, సాధన చేయుటకు సామర్థ్యం అన్నీ కూడా శరీరముకు యోగం ద్వారా ప్రాప్తించును.

ప్ర:- ప్రపంచంలో చాలా సాధనలున్నాయిగా ఏ సాధన ఉత్తమము?

జ:- కేవలం ఆసనాలు ఆరోగ్యమే ఇచ్చును. రకరకాల ధ్యానాలు మనశ్శాంతిని కొంత కలిగించును. అవి సరిగ్గా చేయనిచో పిచ్చివాళ్ళుగా కూడా మారెదరు. క్రియా యోగ ధ్యానము నాడి శుద్ధి, ఆసన సిద్ధి కలిగించును. ఎన్ని గంటలైన శ్రమలేకనే ధ్యానంలో కూర్చోవచ్చును. ప్రాణయామ శ్వాసని లయం చేయును. కుండలిని జాగరణ త్వరగా కలుగును. క్రియా ధ్యానముతో అతిత్వరగా ఫలితాలు పొందవచ్చును. ఇది స్వానుభవము పసిబాలుని నుండి నేనెన్నో సాధనలు చేశాను కాని క్రియా అంత సులువుది క్రియా అంత గొప్పది మరొకటి లేదు. ఇది శ్వాసని శ్వాసతో లయం చేసి ముక్తిని త్వరగా ప్రసాదించును. ఎన్నో జన్మల కర్మలని కాల్చి, నిర్వికల్ప సమాధి జీవబ్రహ్మల ఐక్యం త్వరగా కలిగించును.

ప్ర:- ప్రశాంతంగా సాధన చేయాలంటే అడవులకెళ్ళాలా?

జ:- ప్రశాంతత అనేది మనస్సుకు సంబంధించింది. అది అడవుల్లో దొరుకదు. ఆలోచనలో మార్పు చేసుకోవాలి, మనస్సు నశించు పదార్థాల మీది కెళ్ళనివ్వకుండా నశించని స్థిరమైన ఆత్మ మీదికి మరలించాలి. ఏకాంత స్థలం ఆజ్ఞయ చక్రమే అక్కడే మనస్సు, శ్వాస, దృష్టి నిలిపిన వెంటనే మనోలయం జరుగును. ఏకాంత స్థలం ధ్యానానికి కొంత సహాయకారి. కాని మన ఇంట్లోనే ధ్యానానికి ఒక గది చిన్నది ఏర్పాటు చేసుకొని అది కేవలం ధ్యానానికే

వాడాలి. సుగంధ ద్రవ్యాలతో యోగుల ఫోటోలతో అలంకరించుకొని ఏకాంతంగా ఒంటరిగా సాధన చేసుకోవాలి. మనస్సులో కోరికలు తీసి వేసిన వెంటనే ధ్యాన స్థితి లభించును. కోరికే మనస్సు, మనస్సే కోరిక వేరు కాదు. విచారించిన మనస్సు లేనిదే మనస్సు నిస్సంకల్ప స్థితిలో ఉంచితే ఎక్కడైన ధ్యానావస్థ లభించును.

ప్ర:- సన్యాసం, వాన ప్రస్థం, గృహస్థాశ్రమాల మధ్య తేడా ఏంటి?

జ:- దేనిపైన ఆశ, ఆసక్తి లేక ఆత్మలో లయం చెంది ఆత్మ దృష్టితో లోకాన్ని చూసే జ్ఞానావస్థనే సన్యాసం గృహస్తుగా ఉండి మితమైన కోరికలతో తన జీవనోపాధికి ఏదో ఒకటి చేస్తు సంసారాన్ని పోషిస్తు కొంత సాధన చేసుకొనుటే గృహస్త ధర్మం, బాధ్యతలు తీరాక తీవ్ర వైరాగ్యం చెంది, వనంలో ఏకాంతంగా ఉన్న వాని వలెనే ఇంట్లో కూడా నిరంతర ధ్యానం చేసుకుంటుండగా, త్యాగావస్థ దేనితో సంబంధం లేని జీవబ్రహ్మైక స్థితి సర్వం వదిలిన త్యాగావస్థ దేనిపై ఆశ ఆసక్తి లేని ముక్తావస్థనే జ్ఞాన, సన్యాస ఆశ్రమ అవస్థ. ఇది ఒక దానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నాయి. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి సాధించాలి.

ప్ర:- సాధన ఫలితంకై ఎందుకు ఎదురు చూడాలి?

జ:- కెజి నుండి పిజికి 18 సం॥రాలు ఎదురు చూడాలి. నిరంతరం శ్రద్ధతో చదువుచుండిన నీకు తెలియకనే పిజి పూర్తవును, ఉద్యోగం దొరుకును. రైతు విత్తనాలు చల్లి 6 నెలలు పోషణ చేస్తేనే పంట వచ్చును. శ్రద్ధతో శ్రమ చేస్తేనే ఫలితముండును. సాధకులు కూడా నిరంతరం సాధన చేస్తు రాగా ఏదో ఒకరోజు సాధన పరిపక్వ స్థితితో మీకు నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. ఈ లోపు మీకు అనుభూతుల రూపంలో కొన్ని లభిస్తు ఉంటాయి. వాటికి పొంగిపోక సాధన ఆపకుండా నిరంతరం ముక్తికై సాధన చేస్తూ రావాలి. జీవ బ్రహ్మల ఐక్యంతో సాధన ముగుస్తుంది.

ప్ర:- సాధనకు అనుకూల ప్రదేశాలేవి?

జ:- శాంతి బయట నుండి వచ్చేది కాదు, లోపలి నుండి వచ్చేది. ఉన్నదానిలోనే మన ఇంట్లోనే ఒక గది ధ్యానానికి ఏర్పరుచుకొని ఏకాంతం కలిగించుకోవాలి. దానినే మన సాధనకు అనుకూలమైన ప్రదేశంగా మలుచుకోవాలి. తె.3గం॥లకు ధ్యానంలో కూర్చున్న చాలా ఏకాంతంగా ఉండును. మనస్సు నిలకడ చెందిన వారికి ఎక్కడున్న ఏకాంత ప్రదేశమే. అందుకై వేదాంత విచారణ సాధన నిరంతరం చేయాలి.

ప్ర:- సాధనకు కుటుంబ సభ్యులు, సమాజం సహకరిస్తలేదు. ఏమి చేయను?

జ:- నీ సమయం నీ జీవితం నీచేతుల్లోనే ఉంది. నీవేమి కావాలన్న పూర్వ యోగులకు

నీకన్నా కోటిరెట్లు ఎక్కువ ఆటంకాలు, కుటుంబం, సమాజం కలిగించాయి. వాటిని లెక్క చేయకుండా వారు నిరంతర సాధన చేసి తరించారు. మనకు ఇబ్బంది కలిగించిన వారే మన తీవ్ర శ్రద్ధ, నిష్ట మనస్థితి జూసి కొన్ని రోజులకు సహకరించెదరు. అప్పటి వరకు ఓపిక అవసరం. ప్రారబ్ధవశాత్తు సుఖ దు:ఖాలు అందరికి వచ్చును పోవును నిలువవు. గట్టి పట్టుదల ధృడ సంకల్పం తీవ్ర నిష్ట ఇవే ముక్తినిచ్చునని మరువరాదు.

ప్ర:- సాధన చేయకపోతే దైవం అనుగ్రహించదా?

జ:- అన్నం తినకపోతే ఆకలిపోదా, ఔషధం తినకపోతే రోగం పోదా అని చిన్నబాబు అడిగినట్టుంది. ఇది నిజం సాధన లేనిదే దైవ అనుగ్రహం కాని ముక్తిగాని లేదు.

ప్ర:- సాధకులకు ఎదురయ్యే సామాజిక సమస్యలేమిటి?

జ:- సమాజంపై ఎక్కువ వ్యామోహం కలిగి ఉండుట అతి స్నేహాలు, అతి వ్యవహారాలు, లోక వార్తలంటే అతి ఇష్టంగా ఉండుట, సాధకుడు ఇవన్నీ వదిలి సాధననే సర్వస్వంగా భావించాలి.

ప్ర:- పనివత్తిడి ఉన్నప్పుడు సాధన చెయ్యడానికి ఉత్సాహం ఉండుటలేదు. ఏమి చేయాలి?

జ:- ఏ రోజు పని ఆ రోజే చేసుకోవాలి. అనవసరం పనులు, వ్యవహారాలు అతి స్నేహాలు విందు, వినోదాలు మానుకోవాలి. అతిగా ఏది చేయరాదు. శరీరం అలసిపోకుండా చూసుకోవాలి. కొంత శరీర ధృడత్వంకై యోగ సాధన చేయాలి. ప్రాణయామ సహిత ధ్యానంతో శరీరదారుఢ్యం, ఆరోగ్యం, మనోబలం, సాధనలో ఉత్సాహం కలుగును. వేదాంత విచారణ చేసిన నశించు పదార్థాలపైకి మనస్సు వెళ్లదు. సాధనంటే ఉత్సాహంగా తోచును. అప్పుడు ఆనంద ప్రాప్తి లభించి, సాధన నిత్యం ఉత్సాహంగా మారును.

ప్ర:- పని ఒత్తిడి తగ్గించుకొనుటకు ఏమి చేయాలి?

జ:- ఎప్పుడైతే ధృడంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలిగి ఉండి నిరంతర సాధన చేసే వారికి శారీరక మానసిక వత్తిళ్లేమి చేయలేవు. శరీరం మనస్సును ఆసన, ప్రాణయామాలతో ఆహార నియమంతో దృఢంగా మార్చాలి. అనవసరమైన పనులే ఎక్కువ ఉంటాయి. అలసట కలిగిస్తాయి. అవి ఆలోచించి తగ్గించుకోని నిరంతర సాధన చేయాలి.

ప్ర:- తినుటకు తిండిలేని వాళ్లు కూడా ఉన్నారు కదా వారు కూడా సాధన చేయాలా?

జ:- భోజనం చేయని నిరాహార యోగులు కూడా ధ్యానం, తపస్సు చేస్తున్నారు. పుట్టిన ప్రతి మానవుడు సాధన చేసి పరమాత్మని చేరుకోవాలి. పుట్టుక, చావులేని ఆత్మస్థితి కేవలం సాధనతోటే సాధ్యమవును. మానవజన్మ ముక్తికై వచ్చింది ప్రతి ఒక్కరు మొదట తిండికై ఏదో ఒక పని చేస్తు అది సంపాదిస్తు, సాదాగా జీవనం గడుపుతూ ముక్తికై

అందరు సాధన చేయాలి. కష్టించే వాడికి పనికి కరువులేదు. సాధన చేసే వాడికి ముక్తికి కరువులేదు.

ప్ర:- సంసార సాగరంలో సమస్యలతో సాధన చేయడం ఎలా?

జ:- పూర్వం గొప్ప యోగులు ఎన్నో కష్ట దు:ఖాలు అనుభవిస్తూ కూడా సాధన చేసి తరించిరి. వారిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. వారి చరిత్రలు చదివితే అర్థమవును. అర్థం చేసుకోకనే సంసారం దు:ఖంగా కష్టంగా తోస్తుంది. దీనిని విచారించి అర్థం చేసుకోవాలి. ఎక్కడ లోపం జరుగుతుంది. విచారిస్తే సంసారం అంతా మిథ్య లేనిదే నాలుగు రోజులదే దీనికై ముక్తినిచ్చే సాధన విడువరాదు.

ప్ర:- సాధనలో మనస్సు నిలువట్లేదు ఏమి చేయాలి?

జ:- మనస్సు ఎప్పుడు ఏదో ఒక విషయం పైకి పరుగెత్తును. నిలకడగా ఉండదు. ఇది గాలిలాగ చెంచలమైనది. దీనిని అభ్యాసవైరాగ్యాల ద్వారా పదేపదే సాధన చేయడం ఆత్మ పరమాత్మపైనే మనస్సు నిలుపడం వల్ల ధ్యాన సాధన అభ్యాసంతో అలవడును. చూసేదంతా నశించునదే అని బాగా మనస్సులో విచారించిన నశించేవి వదిలి నశించని ఆత్మలోనే మనస్సు నిలకడ చెందును. దీనినే విచారణ ధ్యానము అందురు.

ప్ర:- ఇంట్లో బంధు మిత్రులు ఉన్నప్పుడు పిల్లల గోలలో సాధన ఎలా చేయాలి?

జ:- ప్రారంభంలో వారు కొంత ఇబ్బంది కలిగించిన మీరు నిరంతర సాధన చేస్తుంటే మీ శ్రద్ధ జూసి మీ ధ్యాన సమయంలో ఇబ్బంది కలిగించరు. కొన్ని రోజులకు వారు కూడా ధ్యానులుగా మారుదురు. మీ నియమం, శ్రద్ధ, సాధనే వారిని మార్చివేయును. రాత్రిల్లు సాధనకు చాలా అనుకూలంగా ఉండును. తె॥ 3 గంటల సమయం బ్రహ్మముహూర్తం ధ్యానానికి మంచిది. ఆ సమయం ఏకాంతంగా ఉండును. కొంత నిద్ర త్యాగం చేయాలి. ముక్తికోసము త్వరగా పడుకోని త్వరగా లేవాలి. ధ్యానావస్థ కలిగితే ఏ శబ్దాలు ఏమి చేయలేవు అన్నీ అనిగిపోవును.

ప్ర:- జడ సమాధికి నిర్వికల్ప సమాధికి మధ్య తేడా ఏమి?

జ:- జడ అంటే నిద్ర లేదా అజ్ఞాన అవస్థ దీనితో లాభం లేదు అనగా ధ్యానంలో నిద్రలోకి జారుకొని ఒక విధమైన మత్తులోకి జారుకోవడం ఏమి తెలువని స్థితి నిద్ర రోజుకు 7 గంటలు పోతున్నారు దీనితో ఆత్మజ్ఞానం ప్రాప్తించదు. ధ్యాత ధ్యాన ధ్యేయం లయమై కేవలం స్వస్వరూపంగా మిగిలేదే నిర్వికల్ప సమాధి అంటారు. సవికల్ప సమాధిలో నాద, బిందు, కళలను దర్శిస్తు బ్రహ్మానందం అనుభవిస్తు చివరికి నది సముద్రంలో కలిసి

సముద్రమైనట్టు జీవాత్మ పరమాత్మ స్వరూపంగా మారే స్తితినే నిర్వికల్ప సమాధి అంటారు. ఇది అందుకొనడంతో సాధకుడి సాధన పూర్తవును.

ప్ర:- ధ్యానంలో రకరకాల అనుభవాలు వస్తున్నాయి? ఏమి చేయాలి?

జ:- సాధన అనంతం. ఋషులు, మునులు లక్షల సంవత్సరాలు సాధన చేశారు. ఏ అనుభూతైన వచ్చి తిరిగి ఆత్మలో లయం చెందేదే కాని సాధకుడికి కొంత ఆనంద పరవశాన్ని కలిగించును. వచ్చిన ప్రతీది అనుభూతినిచ్చి లయం కావలసిందే సాధకుడు కేవలం అనుభూతులనే ఆశించి అక్కడే ఆగిన సాధనలో ముందుకెళ్లలేడు. ఏది వచ్చిన సాక్షిగా ఉండాలి. మనస్సుంటేనే అనుభూతి మనస్సుకూడా అనుభూతినిచ్చి లయం చెందాలి. అప్పుడే నిజమైన సాధన అప్పుడు ఆత్మస్వరూపంగా మారి ఉండే అవస్థ సిద్ధించును.

ప్ర:- నాద బిందు కళలనగానేమి?

జ:- సాధకుడు తీవ్ర నిష్ట ధ్యానం చేయగా కుండలిని శక్తి మేల్కొని అనాహత చక్రం చైతన్యవంతమైతే దశవిధ నాదాలు పుట్టి దీర్ఘ ఘంటానాదం పుట్టును. ఇది ఒకసారి వస్తే పోదు నిరంతరం జీవితాంతం సాధకుడికి ఈ ఓంకార శబ్ధం అంతకరణంతో వినగలుగును. కుండలిని శక్తి ఆజ్ఞయ చక్రంలో స్థిరపడితే రకరకాల కాంతులు వెదజల్లును. కొంత కాలానికి కోటి సూర్యులతేజమై ఆత్మ చైతన్యం, ఆత్మజ్యోతి దర్శనమౌను. సాధకుడికి ఎంతో తన్మయత్వం లభించును. రకరకాల కాంతులనే చిత్‌కళలు అందురు. కూటస్థ చైతన్యమునే బిందువు అందురు. ఇవన్నీ లయం కావలసినవే అప్పుడే నిర్వికల్ప సమాధి లభించును.

ప్ర:- క్రియాయోగం ద్వారా నాద, బిందు, కళలు నిర్వికల్ప సమాధి త్వరగా లభించునా?

జ:- అవును కాని ప్రారంభంలో క్రియా ముద్రలలోనే కొంత అనుభూతి లభించును. నాభిక్రియతో ఓంకార నాదం పుట్టును. జ్యోతి ముద్రలో చిత్‌కళలు దర్శనమై కూటస్థచైతన్యం దర్శనమౌను. ఖేచరిముద్రలో సహస్రారం నుండి అమృతంని సాధకుడు గ్రోలును. మహా ముద్రతో ఆసన సిద్ధి లభించును. కుండలిని శక్తి మేల్కొనును. ఆయా ముద్రలలో ప్రారంభంలో అనుభూతి లభించినా, సాధన ఉత్తమ స్థితిలో ముద్రలు లేకుండానే నాదబిందు కళలు సాధకుడు దర్శించును. ఎంతో తన్మయత్వం చెందును. ఇవన్నీ లయం అయిపోయి నిర్వికల్ప సమాధి క్రియా యోగంతో త్వరగా లభించును. ఇది చాలా శాస్త్రీయమైన పురాతన అమరయోగము అమరులు, సిద్ధులు, యోగులు ఈ యోగము ద్వారనే ముక్తులైరి.

ప్ర:- సాధన చేసేటప్పుడు నిద్రలోకి జారుకుంటున్నాను ఏమి చేయాలి?

జ:– క్రియలో నిద్రరాదు కాని మామూలు ధ్యానంలోనే ఎక్కువ మంది పాత సాధకులు, మరియు కొత్త సాధకులు ఎక్కువగా నిద్రలోకి జారుకుంటారు. కొందరైతే ఈ నిద్రమత్తునే సమాధిగాను నిద్రలో వచ్చిన కలలనే అనుభూతులుగా చెప్పుకొని భ్రమపడుతారు. వీరు ఏమి తెలియనివారు గురుముఖంగా క్రియా నేర్చుకోవాలి. సాధనని గురువుతో అప్పుడప్పుడు పరీక్షింపజేసుకోవాలి. ఎక్కువ అలసినప్పుడు తిన్నది జీర్ణం కానప్పుడు ధ్యానం చేస్తే నిద్రవచ్చును. అందుకే కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఖాళీ పొట్టతో క్రియా తప్పనిసరి చేశాకే ధ్యానం చేయాలి. నిద్రవచ్చిన లేచి అటు ఇటు తిరుగాలి. చన్నీటి స్నానం చేయాలి. ప్రాణయామ చేయాలి. అప్పుడు నిద్రమబ్బుపోవును. ధ్యానంలో శ్రద్ధ, దైవంపై విశ్వాసం, తీవ్రశ్రద్ధ నిరంతర క్రియాసైత ధ్యానంచే అతి త్వరలో నిద్ర జడావస్థ పోయి చేతనావస్థ చక్కటి ధ్యాన స్థితి పొందుతారు. నిరంతర జాగరూకత వహించాలి.

ప్ర:– ఈ పరుగెత్తే ప్రపంచంలో సాధన ముఖ్యమా?

జ:– శరీరానికి అన్నం మరియు వ్యాయామం ఎంత అవసరమో ఈ చంచలమైన మనస్సుకు ధ్యానం అంత అవసరము. మనస్సును నిశ్చలం చేయుటకు వేరే ఉపాయం లేదు. ఇది నిశ్చలమైతేనే ఆత్మలో స్థితిజెందును. అప్పుడే నిజమైన శాంతి. పరుగెత్తి ఎన్ని పొందిన అవి శాంతి నిచ్చేవి కావు. కాని ధ్యానం ఖర్చు, శ్రమలేకనే మనస్సు నిశ్చలం చేసి శాంతినిచ్చును. శాంతిలేక ఎన్ని ఉన్నా వృధానే గదా! సాధన లేనిచో ఆరోగ్యం కాని శాంతి కాని ఉండదు. ఇవి లేని జీవితం నరకప్రాయము కదా అందుకే సాధన అవసరము.

ప్ర:– జంతువులకు సాధనలేదు మనిషే ఎందుకు సాధన చేయాలి?

జ:– జంతువులు తినుటకు బ్రతుకుతున్నాయి. అవి అజ్ఞానంలో ఉన్నాయి. వాటికి కొన్ని జన్మలు కావాలి. కర్మ తెగితే మళ్ళీ మానవ జన్మ ఎత్తి సాధన చేయాలి. దేవత జన్మలెత్తిన వారు కూడా మానవ జన్మలోకి వచ్చే సాధన చేయాలి. అక్కడ శరీరాలుండవు, కర్మ భోగాల కోసమే నరక లోకం, స్వర్గలోకాలు. అందుకే మానవ జన్మ శ్రేష్టం ఇక్కడే శరీరం ఉండును. కావున సాధన చేసి తరించాలి?

ప్ర:– అవధూతలని, సిద్ధులని ఎందుకు దర్శించాలి?

జ:– వారు ధ్యానంలో పరాకాష్ట అందుకున్న మహాత్ములు వారి జీవితాలు మనకు మార్గదర్శకాలు వారి జీవితం, వారి బోధనలు, సాధనలు వారితో గ్రహించి తరించడానికి వారి దర్శనం, స్పర్శనం, సంభాషణం ఎంతో మేలుజేయును. సాధకులకు బ్రహ్మలో

ఎప్పుడు ఉండేవాడు బ్రహ్మనే అవును. అవధూతలు భూమిపై సంచరించు మాట్లాడే మరియు కనిపించే దేవతలు. వారు స్వానుభవంతో సాధన మార్గం చూపెదరు.

ప్ర:- తీరిక సమయాన్ని ఎలా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి?

జ:- సాధనకే వినియోగించాలి. సాధన విచారణ ఆత్మజ్ఞానుల చరిత్రలు, వారి సాధన అనుభవ గ్రంథాలు చదవడంతో కొత్త సాధకులకు ఎంతో మేలు కలుగును. కేవలం ఆత్మాజ్ఞానుల గ్రంథాలే చదవాలి. ఏ కొంత సమయం దొరికినా సాధననే చేయాలి.

ప్ర:- టి.వి., సినిమా, పేపర్ చూచుట వలన కలిగే నష్టాలేవి?

జ:- సమయమంతా భౌతిక విషయాలకే వృధా అవును. అందులో లోకవార్తలతో బుర్ర చెడును. దానికంటే ఆత్మజ్ఞానుల పుస్తకాలు చదువుట, టివిలో వారి ప్రవచనాలు వినుటకే వాడుకోవాలి. బాగా విచారించి దురభ్యాసాలు మానుకొని ఏదిచేసిన మన సాధనకు మేలు చేసేదిగా ఉండాలి. సజ్జనుల సాంగత్యం సద్గ్రంధపఠనం నిరంతరం ధ్యానమే ముక్తిని ఇచ్చునని మరువరాదు.

ప్ర:- విద్యార్థులకు చదవటానికే టైంకావాలి. సాధనకు ఏమి చేయాలి?

జ:- వారుకూడ తెలియకుండానే అనవసరంగా సమయం చాలా వృధా చేస్తారు. సినిమా, చాటింగ్, గేమ్స్ స్నేహితులతో అనవసర సంభాషణలు, ఎక్కువ టి.వి. ఫోన్ వాడకం, ఇవి మానుకుంటే సమయం దొరుకును. సాధన ద్వారా ఏకాగ్రత పెరిగి ఒక్కసారి చదివితే గుర్తుండిపోవును. విద్యార్థులకు ధ్యానసాధన చాలా రకాల మేలు చేయును.

ప్ర:- మనస్సు బాగలేకపోతే ఏమిచేయాలి?

జ:- అన్నింటికి ధ్యానసాధనతోనే పరిష్కారం లభించును. ఎందుకు బాగాలేదు విచారించాలి. మనస్సుకే కదా బాగాలేనిది. అది మంచి చెడులని చూపును. బాగా విచారిస్తే మనస్సులేనిదే అది కోరిక నుండే పుట్టింది ధ్యానంతో లయమవుతుంది.

ప్ర:- ప్రచారం చేయాలా ధ్యానం చేయాలా?

జ:- టీచర్ అయితేనే పాఠాలు చెప్పగలడు. విద్యార్థి విద్యార్థికి సంతృప్తిగా బోధించలేడు విద్యార్థి దశలో ఎక్కువ ట్యూషన్స్ చెప్పిన అతని చదువు ఆగిపోవును. అందుకే ప్రచారం ప్రక్కనపెట్టి ధ్యానానికి ఎన్ని రకాల అటంకాలున్నాయి అవి విచారించి తొలగించుకోవాలి.

ప్ర:- ఎవ్వరి కర్మవారు అనుభవించాలి కదా మరి సాధన దేనికి చెయ్యాలి?

జ:- అప్పు తీర్చితేనే తీరును. కర్మ అనుభవిస్తేనే తీరును కొత్తగా కర్మ చేసుకోకుండా

దుష్కర్మలు చెడు కర్మలలో మనస్సు ప్రవర్తించకుండా ఎన్నో జన్మల చెడు సంస్కారాలు నశించుటకు సాధన అవసరం. సాధనతో అగ్నిలో కట్టెలు భస్మమైనట్టుగా, సాధనతో కూడా కర్మలు భస్మమవును. బీజం నశిస్తేనే ధాన్యం మొలకెత్తదు. కర్మలు పూర్తిగా నశిస్తేనే జన్మ ఉండదు. మనస్సులోని వాసనలను, మనస్సును నశింపజేసి, ముక్తి పొందుటకే సాధన అవసరము.

ప్ర:– ప్రపంచంలో ఇన్ని మతాలు ఎందుకున్నాయి?

జ:– మతి ఎంతో గతి అంతా ఎవ్వరి మతి ఎంతుందో వారామతాన్ని అనుసరింతురు. ప్రతి మతం ఒక ప్రవక్త నుండి వచ్చిందే, వారి వారి గుణాలననుసరించి నచ్చిన మతంలో చేరుతారు. ఎవ్వరికేది ఇష్టమో అదే తింటారు. ఒకరికి ఇష్టమైనది ఇంకొకరికి అయిష్టంగా కూడా ఉండును. మతమంటే కేవలం కొన్ని సిద్ధాంతాలతో కూడింది కాదు. కాని ఏ మతం వారైన పరమాత్మని చేరుటకు రకరకాల సాధనలు కనిపెట్టారు. సాధన లేకుండా ఎవ్వరికి ముక్తిదొరకదు. గుణాలు, మనస్తత్వాలు వేరైనందున మరియు దేశ, కాల పరిస్థితులను బట్టి ఇన్ని మతాలు పుట్టినవి. సర్వజీవులు పరమాత్మనుండే పుట్టాయి. తిరిగి ఆయనలోనే ఐక్యం కావాలి. అన్నీ మతాలకు ఇదే వర్తిస్తుంది.

ప్ర:– మరణం తరువాత జీవితం ఏమిటి?

జ:– యోగికి ఇది స్వయంగా జీవించి ఉన్నప్పుడే నిర్వికల్ప సమాధిలో అనుభవమవును. సవికల్ప సమాధిలో మనస్సు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా మారి శరీరం అక్కడ కనిపించకుండా చైతన్య స్వరూపమై శరీరానికి తాను ఆత్మ వేరై ఉన్నానని స్వయంగా యోగికి అనుభవమవును. అప్పటి నుండి యోగికి శరీరంపై వ్యామోహముండదు. శరీరం నేను కాదని యోగి స్వయంగా తెలుసుకొనును. అప్పటి నుండి శరీరాన్ని తనకంటే వేరుగా చూసును. రమణ మహర్షి క్యాన్సర్ గడ్డలో పురుగులు పడ్డా చలించలేదు. ట్రీట్‌మెంటుకు ఇష్టపడలేదు. పైగా బ్రహ్మానందంలో ఉన్నాడు. ఎవరికో రోగం అన్నట్టుగా, రామకృష్ణ పరమహంస కూడా గొంతు క్యాన్సర్‌ని తనకు వచ్చినట్టుగా ఏనాడు భావించలేదు. యోగి ఆత్మలో ఆత్మానందం పొందుతూ సమస్త ప్రపంచాన్ని మరచి తనలో తానుండును. శరీరంలోకి రాకముందు ఆత్మ స్వరూపాన్నే వచ్చాక ఆత్మనే శరీరం బ్రతికున్నప్పుడే సమాధిలో లయమవును. అంటే సమాధిలో శరీరముండదు. అనగా శరీర భావన ఉండదు. అక్కడ శరీర భావన ఉండనందునే ఆకలి, దప్పి, శ్రమ, నిద్ర ఇవి దేహ ధర్మాలు ఇవి అక్కడ లేవు. ఎందుకు అక్కడ శరీర స్పృహలేదు. అక్కడ శ్వాస, గుండె, నాడి స్పందన కూడా

లేదు. ఇవి కూడా దేహ ధర్మాలే దేహమే లేనప్పుడు ఇవి ఎక్కడివి, తాను తానై ఆత్మ స్వరూపమై యోగి నిలుచును. ఈ ఆత్మ అన్ని కాలాల్లో ఉంది. దీనికి నాశనం లేదు, ఇది నీటిలో, అగ్నిలో, గాలిలో కూడా చలించదని గమనించును. నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉన్న యోగి శరీరము నీటిలో, భూమిలో, అగ్నిలో కృళ్లిపోదు. జీవించి ఉండగానే మరణించిన వానివలే ఉండి మరణానుభవం స్వయంగా చూసును. యోగికి జీవనానికి, మరణానికి తేడా తెలియకుండా లోకంలో ఉండును. ఇది ఇతరులకు విచిత్రంగా తోచును. అజ్ఞానులకు శరీరమే నేను అనే జ్ఞానం ఎంత దృఢంగా ఉండునో యోగులకు ఆత్మనే నేను అని అంత దృఢంగా ఉండును. చాలా మంది సాధకులకు ఇది అనుభవంలోకి రానందున ఎంత బోధించినా ఇది వారికి బోధపడదు తర్కంజేతురు. అందుకే జీవన మరణావస్థల తేడా అనేది కేవలం నిర్వికల్ప సమాధి అందుకున్న యోగీశ్వరునికే అనుభవమవును. కాని ఇతరులకెంత జెప్పిన బోధపడదు. తీవ్ర సాధన చేయగా నిర్వికల్ప సమాధి కలిగితే మరణం తర్వాత కూడా ఇలాగే సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా ఆత్మరూపమై నేను ఎప్పటికి మూడు కాలాలలో సృష్టి, స్థితి, లయంలో ఎప్పటికి ఉన్నాననేది అనుభవానికే ఉండును. బోధనకు అందదు. యోగి జన్మలకు రావచ్చు లేదా బ్రహ్మలో ఐక్యమై సృష్టి ప్రారంభంలో జన్మించవచ్చు. అది వారి ఇష్టంపై ఆధారపడి ఉండును. జననంపై కోరిక ఉన్న యోగికి పరమాత్మ వారి అవసరమొచ్చినప్పుడు సంఘ సంస్కర్తగా భూమిపై అవతరింపజేసి బ్రహ్మ విద్య యోగ ధ్యాన విద్య వ్యాప్తిజేయించును. వారి కార్యం పూర్తయితే వారు వెళ్ళెదరు. మళ్లీ అవసరమైన ఇష్టం కలిగిన యోగి ఆత్మ అవతారం తీసుకొనును. ఇది యోగి ఇష్ట ప్రకారం ఉండును. యోగికి జీవన మరణానికి తేడా ఉండదు. అన్నీ కాలాలలో ఒకేలాగ వుండును. భూమిపైకి వచ్చి ఎవరెనా ఎంతో కొంత మళ్లీ సాధనజేసి సాధనలో ఆదర్శం చూపుదురు. యోగులు మళ్లీ జన్మ తీసుకుంటే మళ్ళీ అన్నం తినాలి. సాధన చేయాలి, సాధన అనంతరం భూమిపైకి రాగానే మాయ ఆవరించి శరీర భ్రాంతి కలుగును. యోగి సాధనజేసి జన్మ సంస్కారం చేత భ్రాంతి త్వరగా తొలగించుకొని యోగ, ధ్యాన, విద్య ప్రపంచ వ్యాప్తి చేయగలడు. ఆత్మ మూడు కాలాలలో ఉందనే విషయం బోధన కందదు. అది అనుభవానికే అందును. ఎవరికి వారే అనుభవించాలి. ఆ స్థితిని మరణం తర్వాత యోగి ఆత్మ, సముద్రంలో కలిసిన నది నామరూప గుణాలు కోల్పోయి సముద్రంగా మారినట్టు, బ్రహ్మలో లీనమై బ్రహ్మాకారంగా మారును. సముద్రమే ఆవిరై మేఘాలు, వర్షం, వాగు, వంకలు, నది మళ్ళీ

సముద్రంలో కలిసి సముద్రంగా మారును. సృష్టి ప్రారంభంలో పుట్టి, మళ్లీ బ్రహ్మలో లీనమౌను. యోగి జన్మ కోరితే వచ్చును. లేదంటే బ్రహ్మలో లీనమై ఎప్పటికి ఉండును. ఇదే ముక్తావస్త.

ప్ర:– ఉదయం తాలవ్యక్రియ చేసుకొని మిగతాక్రియలు ఖాళీ సమయంలో చేయవచ్చునా?

జ:– చేసుకోవచ్చును. భోజనం చేసిన తర్వాత 3 గంటల వ్యవధి గ్యాప్ ఇచ్చి ఎప్పుడైన అర్ధఖేచరి కూటస్థ దృష్టిగలిగి ఎల్లవేళల క్రియ చేసుకోవచ్చును. ఖాళీ పొట్టతోనే క్రియా చేయాలి. కాలకృత్యాలని బలవంతంగా ఆపి క్రియ చేయరాదు.

ప్ర:– ప్రయాణ సమయాలలో సమయం ఎలా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి?

జ:– ప్రయాణ సమయంలో వృధా పరిచయాలు పెంచుకోకుండా అనవసరంగా మాట్లాడకుండా మౌనంగా సహజ ప్రాణయామ చేసుకోవచ్చు. మహా ముద్ర విడచి అన్నీ చేసుకోవచ్చు. వీలైనంత ఎక్కువ ధ్యానం చేసుకోవచ్చును.

ప్ర:– సాధన అనుభవాలు అందరితో పంచుకోవచ్చునా?

జ:– క్రియా సాధకులు కాని వారితో సాధన గూర్చి గాని, అనుభవాలు గాని పంచుకొన్న చర్చించిన వారి వారి పద్ధతిలో సలహాలనిచ్చి నిరుత్సాహ పరిచెదరు. లేదా వారిని అనుసరించిన ఒకేసారి రెండు పడవల ప్రయాణంలాగ గమ్యం చేరలేరు. లేనిచో అభిమానం పెరుగును. కొత్త వాళ్లు గౌరవించాలనీ ఇలా చేయరాదు. గురుదేవులతో చర్చించి, ఎంత వరకు నిజము. సరియైన అనుభూతియా లేదా నిద్రావస్థలోని మతి భ్రమనా తెలుసుకోవాలి.

ప్ర:– మహాముద్రకు, మహాబంధనానికి తేడా ఏమిటి?

జ:– మహాముద్ర సులువైంది అందరు చేయగలరు. మహాబంధనం కఠినమైంది. అందరు చేయలేరు. సరిగ్గా చేయనిచో శరీరము హానికి గురవును. అందుకే క్రియావానులు, ఇతర పద్ధతులు క్రియలో కలిపి చేయరాదు. రెండింటి ఫలితమొక్కటే.

ప్ర:– ఖేచరిముద్ర ఎందుకు వేయాలి? దీనితో లాభాలేమి?

జ:– శరీరంలో వేడిరాదు, సమశీతోష్ణ స్థితి ఉంచి శ్వాసక్రియలు చాలా నెమ్మదిగా నడుచును. ఐ.బి.పి. కంట్రోల్ అవును. ఆకలి, నిద్ర, శ్రమ తగ్గును. పూర్ణ ఖేచరిలో ఎల్లవేళల ఉండి సాధన చేసేవారికి సహస్రారం నుండి అమృతం గొంతులోకి జారుతూ ఉండి ఏ రోగం లేకుండా ఉండి మృత్యుజయం జరుగును. అమరత్వాన్నిచ్చును. ఎన్ని రోజులైన ధ్యానంలో ఉండే సామర్థ్యానిచ్చును. ఆకలి జయించవచ్చును. 360 రోగాలు కంట్రోలవును. వెంటనే ధ్యానావస్థను కలిగించును.

ప్ర:– ఆహారం ఎన్ని సార్లు తీసుకోవాలి?

జ:– సహజంగా రెండు పూటలు సరిపోతుంది. తీవ్ర నిష్ట జరిపే వారికి ఒకే పూట భోజనం చాలును. ఒక పూట తింటే యోగి, రెండు పూటలు తింటే భోగి, మూడు పూటలు తింటే రోగి అవును. కొందరు తిండిలేక రోగులైతే, కొందరు తిండి ఎక్కువై కొవ్వు చేరి రోగులవుతున్నారు.

ప్ర:–సంసారం పై ఎందుకింత వ్యామోహం వైరాగ్యం రాదు ఎందుకు?

జ:– పూర్వజన్మ సుకృతం చేత ఈ జన్మలో శాస్త్ర విచారణ జనన, మరణముల విచారించుట, సజ్జనుల సాంగత్యం, నిరంతర సాధనతో వైరాగ్యం పుట్టును. తిన్న తిండే మళ్లీ మళ్లీ తింటున్నాము. చేసిన పనినే మళ్లీ మళ్లీ చేస్తున్నాము. పోయిన నిద్రనే మళ్లీ మళ్లీ పోతున్నాము. చూసిందే మళ్లీ చూస్తున్నాము, విన్నదే మళ్లీ వింటున్నాము. మాట్లాడినదే మళ్లీ మళ్లీ మాట్లాడుతున్నాము రొటీన్ లైఫ్. ఇది ఎప్పటిదో పుణ్యం చేత బోర్ కొట్టును. లేదంటే జీవితంలో అన్నీ సక్రమంగా జరుగకపోతే ఎదురు దెబ్బలు తగిలితే, కష్టాలొస్తే కూడ వైరాగ్యం పుట్టును. ఇది కూడ అందరికి కాదు పూర్వ పుణ్యం కలవారికే. మిగతా పిరికివారు ఏడుస్తారు, ఆత్మహత్య చేసుకుంటారు నాకే ఎందుకిలా జరిగింది అంటే నీ మంచికే నీవు సాధన చేసి తరించుటకే . కాని దీనిని విచారించి తొలగించుకోవాలి. కొందరికి పుట్టుకతోనే వైరాగ్యం పుట్టును. ఏది ఏమైన అంతా మనమంచికే. పూర్వజన్మ కర్మలు మనిషిని బంధించి సాధనలో ముందుకెళ్లనివ్వవు. కర్మ తెగినప్పుడే వైరాగ్యం పుట్టును. తీవ్రశ్రద్ధతో కూడ, విచారణతో కూడా వైరాగ్యం పుట్టును. సాధకుడిని సాధనలో ఎంతో ముందుకు తీసుకెళ్ళును.

ప్ర:– దేవతలెందరు ఎవరిని పూజించాలి, నవగ్రహాలకు ఇంత ప్రాధాన్యం దేనికి?

జ:– శరీరం నడువాలంటే అన్ని అవయవాలు పని చేయాలి. ఒక ప్రభుత్వం నడువాలంటే అందరు నేతలు పని చేయాలి. సృష్టి చక్కగా నడువాలంటే ఆయా దేవతలు వారి బాధ్యతలు చక్కగా నెరవేర్చాలి. పంచ భూత దేవతలు భూమి, అగ్ని, నీరు, వాయువు, వర్షము, గాలి, ఆకాశము వారి వారి పనులు చేయనిచో ఎంత కష్టమౌను. 33 కోట్ల దేవతలు ముఖ్యము. అందులో 33 లక్షల దేవతలు ముఖ్యము. వారిలో 33 వేలు. వారిలో 33 వందలు, వారిలో ముప్పైమూడు మంది దేవతలు, వారిలో ముగ్గురు దేవతలు ముఖ్యము. వారిలో ఉండేది ఒకటే ఆత్మచైతన్యము. ఆ చైతన్యం నుండే ఇందరు దేవతలు పుట్టారు. (ఏకోహం

బహుష్యాం) నేనొక్కడినే అనేకం అవుతానని అగ్నిలోంచి మినుగురుల వలె పరమాత్మ నుండి సృష్టి ఏర్పడింది. మూల చైతన్యం నుండే సృష్టి, స్థితి, లయములు జరుగుతున్నాయి. (ఏకాంశేనా స్థితో జగత్) నాలో ఒక్క అంశతోనే సమస్థ సృష్టి జరుగుతుంది. "గీత": మీ ఇష్టదైవంలోనే అందరు దేవతలున్నారు, అంతా సృష్టి జీవరాశులు, ఆ ఇష్టదైవం కన్న వేరు కారని భేదభావం వదిలిన అన్ని దు:ఖాలు పోవును. మనస్సు శాంతినొందును. నిత్యం సాధన చేస్తూరాగా కొంత కాలానికి ఆత్మానుభూతి కలుగును. సందేహాలన్ని తొలిగిపోవును.

ప్ర:- సాధనలో నాకు కుండలిని శక్తి వెన్నుపాములో పక్కకు జరిగింది సరి చేయండి?

జ:- పూర్వం రామకృష్ణ పరమ హంస 12 సం॥రాలు తపస్సు చేస్తే తోతాపురి కొంత సహకరించారు. వివేకానందులకు రామకృష్ణ పరమహంస శక్తిపాతం చేసినా 6 సం॥రాలు తపస్సు చేశాడు. ఒకరు ఇచ్చేది కాదు ఆత్మజ్ఞానం. గురువు మార్గదర్శకులు మాత్రమే. మీ కర్మానుసారంగా సాధన సాగును. ఎన్నో విఘ్నాలొస్తాయి లెక్కచేయరాదు. సాధన విడువక చేయాలి. ఎవరి ఆకలికి వారే భోజనం చేయాలి. సాధన చక్కగా చేసినా చక్కటి ఫలితాలొచ్చును. సాధన ఎప్పుడైన గురుముఖంగా నేర్చుకున్నా ఈ సమస్యలుండవు. ఎవరి ముక్తికై వారే సాధన చేయాలి.

ప్ర:- నాభిక్రియలో ఏమి జరుగును?

జ:- నాభి చక్రంలో శరీరంలోని 72 వేల నాడులు కేంద్రీకృతమై కలిసి ఉండును. నాభిలో రెండు బొటన వేళ్ళు ఆనించి ముద్ర పెట్టి సాధన చేయడంతో అన్నీ నాడులు చైతన్యవంతమై సంపూర్ణ ఆరోగ్యమునిచ్చును. ప్రాణం అపానంలో అపానం ప్రాణంలో కలువడంతో ఓంకార నాదం సాధకుడి హృదయంలో పుట్టును. ఇది ఎంతో తన్మయత్వం కలిగించును.

ప్ర:- కోపం వస్తే ఏమి చేయాలి?

జ:- ఆ ప్రదేశం నుండి దూరంగా వెళ్లాలి. లేదా కోపం వస్తుంది. ఇక నా బుద్ధి నాశనం జరుగుతుంది అని గుర్తుజేసుకున్న కోపం తగ్గును. కోపంపైనే కోపం చేయండి పోవును. కోపము చేస్తుంది మహాపాపము, కోపం పోవాలంటే ప్రాణయామ చేయాలి. ధ్యానం చేయాలి, విచారణ చేసిన కోపం తగ్గిపోవును లేదా మౌనం వహించిన సమస్య ఉండదు. కోపంతో మాట్లాడరాదు, ఏ పని చేయరాదు అనర్థం జరుగును.

ప్ర:- క్రియావానులు త్రాటకం చేయొచ్చునా?

జ:- క్రియలో ఇతర సాధనలేవి చేయకూడదు. త్రాటకంలో ఎక్కువ శ్రమ తక్కువ ఫలితం క్రియ నిరంతరం చేసిన మహా ఏకాగ్రత లభించును. ధ్యానావస్థ లభించును. త్రాటకం అవసరం లేదు.

ప్ర:- ఖేచరిలో ఉన్నప్పుడు నోట్లో దుర్వాసన వస్తుంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- ఉప్పు, కారం, మసాల, నూనె ఎక్కువ తీసుకుంటే దుర్వాసన వస్తుంది. వీటిని కొంచెమే తీసుకోవాలి. కొత్తలో దుర్వాసన అనిపించిన ఉప్పుకారం తగ్గించి నిరంతరం ఖేచరిలో ఉండి క్రియ చేసిన సుగంధ వాసనలు వచ్చును కొంత కాలానికి.

ప్ర:- క్రియావానులు విగ్రహారాధన చేయొచ్చా?

జ:- అక్కరలేదు, అక్షరాలొచ్చే వరకే పలకా బలపం, విగ్రహం నిగ్రహం కోసమే. అది లభించాక ఆ తరువాత అక్కరలేదు కదా. నెమ్మదిగా వాటిని తగ్గిస్తు క్రియ ఎక్కువ చేసుకోవాలి. విగ్రహారాధన దగ్గరే ఆగిపోకుండా నెమ్మదిగా ధ్యానం చేసుకుంటు ధ్యానంను పెంచుతూ క్రమంగా విగ్రహారాధన పూర్తిగా మానిన నష్టం కొంచెం కూడా లేదు. ప్రాథమిక దశ విగ్రహారాధన అనేది.

ప్ర:- చక్రస్మరణ వెన్నెముక మధ్యలో చక్రస్థానంలో చేయాలా?

జ:- మన ఇంద్రియాలన్ని ముందు భాగంలో ఉన్నందున చక్రాలకు గుర్తులుగా ఆయా ఇంద్రియాలను చెప్పుకుంటాము. సరిగ్గా వెన్నెముక మధ్యభాగంలో దారంలో పూలు గ్రుచ్చినట్టుగా సుషుమ్న నాడి చుట్టూరుగా ఈ చక్రాలుంటాయి. ప్రాణయామ సహితంగా ఆయా చక్రాలను మానసికంగా స్మరించుటతో అవి వికసించి చైతన్యవంతమవును. క్రిందనుండి పైకి పైనుండి క్రిందకు స్మరించాలి.

ప్ర:- క్రియాచేసిన తర్వాత ఏమి చేయాలి?

జ:- క్రియా పూర్తయిన తర్వాత శరీరం సహకరించినంతసేపు ధ్యానం చేయాలి. చక్కటి ధ్యానావస్థ లభించును. క్రియ చేసేటప్పటి కంటే తర్వాతనే ఎక్కువ నిశ్చలత శాంతి లభించును.

ప్ర:- ఖేచరిముద్ర వేసినప్పుడు కళ్లు లాగుతున్నాయి? తలనొప్పి కూడా వస్తుంది దీనికి పరిష్కారం తెలుపండి?

జ:- ప్రారంభంలో మాత్రమే ఇలా అనిపించును. నిరంతరం చేస్తు రావాలి. ఆహార

నియమం పాటించాలి. నాలుకకు సంబంధించిన వ్యాయామం బాగా చేయాలి. నాలుక చిన్నగా ఉన్నవారికే పై సమస్యలన్నీ నాలుక సాధనతో పొడవై పూర్ణఖేచరి వచ్చాక అన్నీ సమస్యలు పోతాయి.

ప్ర:- నేను క్రియా యోగిని అందరికన్నా గొప్ప అనే గర్వం వస్తే ఏమిచేయాలి?

జ:- పూర్వం గొప్ప సిద్ధ పురుషులైన యోగుల చరిత్రలు చదివి విచారించాలి. వారు గొప్ప సిద్ధులై ఎంతో లోకసేవజేసి సామాన్యంగా జీవించి ఆడంబరం, అహంకారం దరిచేరనీయక జీవించిరి. నిండుకుండ తొలకదు. కొత్త సాధకులకే అభిమానం. అహంకారం ఉండునే కాని నిర్వికల్ప సమాధి అందుకున్న యోగులకు అన్నీ నశించును. మనకన్నా గొప్ప యోగులను స్మరించిన మన అహంకారం నశించును.

ప్ర:- ఇంద్రియ నిగ్రహం కావాలంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- తేలికైన త్వరగా జీర్ణమయ్యే శాఖాహారమే తీసుకోవాలి. నూనె, మసాలలు, మాంసాహారం విడువాలి. పవిత్ర భావనలు, ఆలోచనలు కలిగి ఉండాలి. గొప్ప యోగుల చరిత్రలు చదివి వారి జీవితం నుండి ఆదర్శం, ప్రేరణ పొందాలి. వేదాంతంను బాగా విచారించాలి. శరీరంపై వ్యామోహం తగ్గును. గొప్పయోగులతో సాంగత్యం చేయాలి. దురభ్యాసాలు, దుస్సాంగత్యాలు విడువాలి. ప్రతిక్షణం, నిరంతర సాధన చేయాలి.

ప్ర:- సాధనలో మనసు అటుఇటు పోకూడదంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- శాస్త్రీయంగా చక్కగా ప్రాణయామ ఆచరించాలి. శ్వాసే మనస్సు మనస్సే శ్వాస. శ్వాస నిరోధంతో, మనో నిరోధం జరుగును. మనస్సు నిలిపుతే కలిగే లాభాలు, మనస్సు నిలుపకపోతే కలిగే నష్టాలు విచారించాలి. మనస్సు కోరేదెల్ల నశించునవే దు:ఖం కలిగించునవే ఎప్పడికి ఉండునది శాశ్వితమైన ఆత్మ ప్రాప్తిలోనే అనంత సుఖం, శాంతికలదు. వైరాగ్యం కలిగి, దేనిపై ఆశలేకుండానే, అన్నీ అనుభవించుటే వైరాగ్యం విచారణ సాధన నిరంతరం చేస్తురాగా మనస్సు ఆత్మలో నిలకడ చెందును. పి.జి. చేయాలంటే ఎంత సమయం పట్టును ఇందులో కూడా ఓర్పు వహించాలి. నిరంతర పరిశ్రమతో చేయలేనిది లేదుకదా! నిరంతర ధ్యానం చేసిన కొంత కాలానికి మనస్సు పూర్తిగ నిశ్చలమవును.

ప్ర:- గొంతునొప్పి, జలుబు చేసినప్పుడు ఖేచరిలో ఉండవచ్చునా?

జ:- మీకు ఇబ్బంది కానిచో ఉండవచ్చును. ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటిస్తు గోరువెచ్చని నీరు త్రాగుతు, త్రిలఫల చూర్ణం, తేనె లేదా గోరు వెచ్చని నీటిలో సేవించిన సమస్య పోవును.

చక్కగా క్రియ నిరంతరం చేసే వారికి పై సమస్యలేవి రావు. ఎక్కువ జలుబు చేసిన ఖేచరిలేకుండా ప్రాణయామ చేసిన చాలును. కాని ఖేచరి తప్పనిసరి.

ప్ర:- ఆజ్ఞయ చక్రము చైతన్యవంతమవుతుంది అనటానికి గుర్తులేవి?

జ:- ప్రారంభంలో ఆ చక్రంలో లాగినట్టుగాను, కదలికలు జరిగినట్టుగాను, అదే చక్రంలో మనస్సు ఎప్పుడు స్థిరంగా నిలిచి ఉండుట జ్యోతిముద్రలో రకరకాల రంగుల దర్శనం. జ్యోతిముద్ర లేకుండానే ధ్యానంలో మనస్సు చలించక ఆజ్ఞయలో నిలచి ఉండుట, దివ్యజ్యోతి దర్శనం జరుగుట. కళ్లు మూసుకుంటేనే గొప్ప కాంతులు దర్శించుట, దివ్యనాదం, దివ్యజ్యోతి, దివ్యమైన కదలికలు ఆజ్ఞయ చక్రంలో కనిపించును. కుండలిని శక్తి ఆజ్ఞయ చక్రంలో నిలిచినప్పుడు దివ్యయోగుల, దివ్య దేవిదేవతల దర్శనాలు, ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలిగి సవికల్ప సమాధిలో గొప్పగా బ్రహ్మానందం లభించును. మూడో నేత్రం తెరువబడును. దీనితో సూక్ష్మ విషయాలు అవగతమవును. మనస్సు ఎట్టి సూక్ష్మ విషయాలనైనా గ్రహించగలదు. ఎక్కడున్నా ఎంత నగరంలో శబ్దాల మధ్యనైన మనస్సు ఆత్మలో లయమై ధ్యానావస్థ తన్మయావస్థ లభించును. ఎక్కడ కూర్చున్న కళ్లు తెరచిన, మూసిన ధ్యాన స్థితిలో సాధకుడు ఉంటాడు. ప్రయత్నించిన మనస్సు బహిర్ముఖం కాదు. బ్రహ్మానంద స్థితి కలుగుచుండును. ఇదే చివరి స్థితి కాదు. నిర్వికల్ప సమాధి అందుకునుటే సాధకుడి లక్ష్యం. మొదట ధ్యానంలోకి వెళ్లాలంటే ఎంత కష్టపడునో మనస్సు ధ్యానావస్థకు చేరాక బయటికి రావాలంటే అంతకన్నా కష్టంగా ఉండును.

ప్ర:- సాధన చేయని వారితో స్నేహంగా మెలగవచ్చునా?

జ:- సాధన చేయని వారి బుర్రనిండా ప్రాపంచిక వాసనలే ఉంటాయి. వారు శాంతిగా ఉండరు, ఇతరులను ఉండనివ్వరు. సాధకుడు 32 పళ్ళనడుమ నాలికలాగ మెదలాలి కుమ్మరి పురుగు బురదలో ఉండి దాన్ని అంటనట్టుగా ప్రపంచంలో ఉండి ప్రపంచాతీత స్థితి సాధకుడు అందుకోవాలి. గొప్ప యోగుల సాంగత్యంతో ఎంతో మేలు జరుగును. ఇతరులతో లాభం లేదు. పైగా అంతా నష్టమే.

ప్ర:- శరీరం అలసినప్పుడు ఆసక్తి లేనప్పుడు సాధన చేయవచ్చునా?

జ:- భోజనము చేసిన వెంటనే గాని, బాగా అలసినప్పుడు గాని, కోపంతో గాని కోరికలతో గాని క్రియ చేయరాదు. అప్పుడు సహజ ధ్యానం చేసుకోవచ్చును.

ప్ర:- సాధన చేస్తుంటే మహాశూన్యంలోకి వెళితే అంతా చీకటిగా మారిపోయి వంటరితనంగా

భయంవేస్తే ఏమి చేయాలి?

జ:- కొత్త సాధకులకు కొంత భయం వేసిన, రానురాను భయం వేయదు పూర్తిగా మనస్సు అంతర్ముఖమవుతుంది అనుటకు అదే గుర్తు. నీకంటే వేరేది మరేది ఈ ప్రపంచంలో లేదు భయపడరాదు అది చక్కటి ధ్యానం. అప్పుడు క్రియ విడచి సహజ ధ్యానం చేయండిచాలు.

ప్ర:- ఆత్మలో మనస్సు లయమైతే తానే బయటికొస్తాడా ఎవరైన బయటికి తీసుకొస్తారా?

జ:- మామూలుగానైతే మనస్సు ధ్యానావస్థ పొందును. తిరిగి బయటికొచ్చును. ఫిల్టర్ జేసిన నీటిలాగ శుద్ధముగా మారును. అప్పుడు మనస్సు మనకేమి ఇబ్బందులు కలిగించదు. పైగా ఎంతో మేలు జేయును. నిర్వికల్ప సమాధి అందుకుంటేనే ఇతరుల సహాయంతో బయటికి రావచ్చును. లేదా బయట ఏవైన బాధ్యతలు గుర్తుజేసుకొని బయటికి రావచ్చును. ఈ స్థితిలో సాధకుడు పూర్తిగా అనాసక్తిగా ఉండును.

ప్ర:- జడ సమాధి కూడా సుఖంగా ఉంది. ఇలాగే ఉండొచ్చునా?

జ:- దానితో ప్రయోజనం లేదు. రోజు 8 గంటలు నిద్రపోయే జనం కొంత విశ్రాంతి తప్ప బ్రహ్మజ్ఞానం పొందరు గదా, నిద్రపోతే నిద్రసుఖం లభించును. ధ్యానం చక్కగా చేస్తే ధ్యానం ఫలితం పొందుతాము. కాని జడ సమాధితో చెడురక్తం మెదడుకు చేరి పిచ్చివాళ్ళుగా మారుతారు. పూర్వ సంస్కారాలు మారవు. లాభం లేదు, పైగా నష్టమెక్కువ. చక్కగా క్రియ చేసిన నిద్రావస్థ జడావస్థ పోయి చక్కటి ధ్యానం కుదురును. క్రియ చేసేదల్లా నాడి శుద్ధికై మనోచంచలం తగ్గుటకు నిద్రావస్థ పోవుటకు ధ్యానావస్థ పొందుటకు.

ప్ర:- నాలుక రుచులు ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- శరీరానికి హానిచేసే మసాలలు, నూనెలు, ఐస్ క్రిమ్స్, పిజ్జా, బర్గర్స్ హోటల్ భోజనాలు, అతి చల్లని ఫ్రిజ్ ఐటమ్స్, అతివేడి నిచ్చేవి అతివేడి పదార్థాలు విడువాలి. ఇవి తింటే కలిగే నష్టాలను బాగా విచారణ చేయాలి. సాదా సాత్విక భోజనమే చేయాలి. క్రియ చక్కగా సాగితే నాలుక బయటి రుచులు కోరదు. ఆత్మ సుఖం లభించును.

ప్ర:- సాధకులకు కోరికలు ఆధీనంలో ఉండాలంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- కోరికలు రెండు రకాలు భౌతికమైన సంపదలు కావాలని దు:ఖిస్తారు. బాగా సంపన్నులను చూసి వారెంత శాంతిగా ఉన్నారో ఆలోచించండి. ఆ పూటకు తిండిలేని పట్టణాలలోని బీదలను చూడండి ఇల్లు, తిండి, బట్ట లేకుండా వున్నారు. మనకంటే

తక్కువ స్థితిలో వారిని పోల్చుకుంటే ఆనందం, సాధన సంపన్నులకు, బీదలకు కుదరదు. మధ్యస్థులకే చక్కగా కుదురును. విచారిస్తే తేలును. మన ప్రారబ్ధానుసారంగా మనకు లభించిన దానితోనే తృప్తి చెందాలి. మనస్సును విచ్చలవిడిగా వదలడంతో మనస్సు ఆధీనంలో లేకనే అన్నీ చిక్కులు, క్రియా చక్కగా సాగుతున్నచో కోరికలన్నీ ఆధీనమౌను. శాంతి బయట లేదు, కోరికలలో లేదు అది సాధన ద్వారా లోపలి నుండే లభించును.

ప్ర:- సాధకులకు కామవికారాలు ఎక్కువైతుంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- ఆశ కామంతో జరిగే నష్టాన్ని విచారించాలి. ఏది అతి అయిన అనర్థమే. అన్నీ మితంగా ఉన్నచో సుఖమే. కామవికారాలు పెరుగుతుంటే మసాల వస్తువులు నూనె పదార్థాలు విడచి సాద శాఖాహార భోజనం చేయాలి. శరీరంలో వేడి పెరుగకుండా చూసుకోవాలి. మంచి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చదువుతూ సంత్సంగాల్లో పాల్గొంటూ పవిత్ర భావనలతో ఉండాలి. మనసును ఖాళీగా ఉంచకుండా ఎప్పుడు ఏదో ఒక మంచి పనిలో నిమగ్నం చేయాలి. నిరంతరం క్రియ చేస్తూరాగా మానసిక వికారాలు పోయి ఆధ్యాత్మిక సంతృప్తి కలుగును.

ప్ర:- సాధనకు ఉపయోగపడు పుస్తకము లేవి?

జ:- 108 ఉప నిషత్తులు, పతంజలి సూత్రాలు, భగవద్గీత, రామక్రిష్ణ కథామృతము, లాహిరి మహాశయ జీవిత చరిత్ర, మహాత్ముల జీవిత చరిత్రలు చదివి ప్రేరణ పొందాలి. ఆత్మజ్ఞానులు వ్రాసిన గ్రంథాలే చదువాలి నిరంతర సాధన చేస్తే ఆత్మజ్ఞానం వచ్చును. పుస్తకాలు మార్గదర్శకాలు మాత్రమే.

ప్ర:- సాధన చేస్తే పైలోకాలకు వెళుతారంటారు అక్కడ ఏమి చేయాలి?

జ:- సాధన పూర్తికానిచో ఆయా లోకాల్లో పుణ్యభోగాలను అనుభవించి తిరిగి భూలోకంలో సాధకుడి జన్మపొంది తిరిగి సాధన పూర్తిజేయాలి. ఆత్మసాక్షాత్కారం పొంది నిర్వికల్ప సమాధి అందుకొన్న యోగికి జన్మలేదు. వీరిది ఇఛ్ఛాజీవితం, జన్మ తీసుకోవచ్చు. బ్రహ్మలో ఐక్యమై ముక్తావస్త పొందవచ్చు. వారి వారి మనోభావాల మీద ఆధారవడి ఉండును.

ప్ర:- దత్తాత్రేయ, దక్షిణామూర్తి గూర్చి వివరించండి?

జ:- త్రిమూర్తుల అంశంతో ఆధ్యాత్మికం అభివృద్ధిచేయుటకు వచ్చిన అవతారమే దత్తాత్రేయులు. ఇలాగే శివుడు అంశంతో వచ్చిన అవతారమే దక్షిణామూర్తి సనకసనంద

నాది యోగులకు బ్రహ్మజ్ఞానం పంచి బ్రహ్మ విద్య పరంపర నిలిపింది దక్షిణామూర్తి. బ్రహ్మజ్ఞానం, వైరాగ్యానికి గుర్తు దత్తాత్రేయ. పూర్ణ వైరాగ్యంతో విచిత్రమైన అవధూత కార్త్యవీర్యునికి సంపదలు, పరుశరాముడికి బ్రహ్మజ్ఞానం ఇచ్చాడు. ఏది కోరితే అదే దొరుకును. వీరి చరిత్రలు చదివితే ఇంకా బాగా తెలుసును.

ప్ర:- సాధకులు ఏ మహాత్ములను ఆదర్శం తీసుకోవాలి?

జ:- ఒక్కొక్కరికి ఒక రకం సాధన ఇష్టం ఒక్కొక్కరు ఒక పరంపర స్వీకరించెదరు. వారి పరిస్థితిని బట్టి, వారి ఇష్టాన్ని బట్టి ఎంచుకోవచ్చు. ఉదా:- బ్రహ్మచారులు ఆది శంకరులని, వివేకానంద, మహర్షి దయానంద, రమణ మహర్షి, పరమహంస యోగానంద వీరిని. గృహస్తులు కబీర్, వీరబ్రహ్మంగారు, లాహిరి మహాశయ ఇలా సాధన అందరికి ఒక్కటే వీరి చరిత్రలు చదివి ప్రేరణ పొందాలి. నిరంతర సాధనతోనే జీవన్ముక్తి లభించును.

ప్ర:- మోసపు జీవితం గడుపుతూ కూడ సాధన చేసేవారి పరిస్థితి ఏమిటి?

జ:- వారు మంచి చెడు రెండు ఫలితాలు అనుభవిస్తారు. చక్కగా సాధన సాగుతుంటే జీవితం మారిపోవును. దురభ్యాసాలు, మోసం అన్నీ పోయి పశ్చాతాపం పొందును. త్వరలో సద్గుణాలు వృద్ధి చెంది కొంత కాలానికి మహనీయునిగా మారును.

ప్ర:- మనోలయం జరిగినప్పుడు ఏమి జరుగును?

జ:- మనస్సే సమస్త ప్రపంచం కనుక అక్కడ ప్రపంచం ఉండదు. ఆత్మాకారంగా మనస్సు మారిపోవును. నీటి అల నీటి కంటే వేరుగాదు. ఎప్పుడు కదిలే మనస్సు తన మూలస్థానమైన ఆత్మలో లయమై ఆత్మాకారంగా మారును. సమస్త సాధనలు మనోలయం కోసమే అప్పుడు నిర్వికల్ప సమాధి లభించి జీవన్ముక్తి లభించును.

ప్ర:- నాద బిందు కళలు ప్రారంభమయ్యాక ఏమిచేయాలి?

జ:- సాక్షిగా ఉండాలి అన్నింటికి వచ్చిన ప్రతి అనుభూతి లయం అయ్యేదే నిరంతర సాధన జేస్తూ రాగా అన్నీ లయం అయ్యి ఆత్మలో నిశ్చలత చెంది స్వస్వరూపమే మిగులును. ధృక్, దృశ్య, దర్శనములు లయమవును. ఆత్మ ప్రాప్తి లభించును.

ప్ర:- పట్టణ జీవితం గడిపే వారికి శబ్దకాలుష్యం ఎక్కువుండును. ఏమి చేయాలి?

జ:- తెల్లవారుజామున 3గం॥ల నుండి 6 గం॥ల వరకు ఏ శబ్దం ఉండదు. సా॥ 6 నుండి 9 వరకు రాత్రిళ్లలో వీలైనంత ఎక్కువ ధ్యానం చేసుకోవాలి. ఇంట్లోనే ఏకాంతంగా ఒక గదిని ఏర్పరుచుకోవాలి. ధ్యానావస్థలోకి వెళితే ఏ శబ్దాలు వినపడవు. ఒక సంతలో

అన్నీ శబ్దాలు పట్టించుకోకుండా 10మంది కస్టమర్లకు జవాబు చెబుతుంటారు. భౌతికంగానే ఇంత ఏకాగ్రత నిలిపెదరు గదా, క్రమ అభ్యాసంతో ఏనుగు సైకిల్ త్రొక్కుట చూడగలము. అభ్యాస బలంతో ఏదైనా సాధ్యమవును. నిరంతరం సాధన చేస్తు రాగా ఏదో ఒకే విషయంపై మనస్సు కేంద్రీకరించే శక్తి ఏర్పడును. ప్రారంభంలో కొంత ఇబ్బంది అనిపించినా, ఏ శబ్దం వినని స్థితిలో మనస్సు ఉండును. మనో నిరోధం కలుగును.

ప్ర:- సాధనలో గాని, మామూలు సమయంలోగాని వెన్నెముక తెలియకనే వంగిపోతుంది ఏమి చేయాలి?

జ:- కొన్ని ఆసనాలు వేసుకోవాలి, శరీరం చక్కని ఆకృతి లభించును. ఎప్పుడు దేనిని ఆనుకొని కూర్చోరాదు. సాధనలో వెన్నెముక చక్కగా నిలుపుటకు ఎప్పుడు ప్రయత్నించాలి. లేనిచో వెన్నుపూస వంగిపోవును. నిద్రావస్థ జడావస్త లభించును. ధ్యానంలో పూర్తి ఫలితం పొందలేరు. బాగా విచారించాలి, నిరంతరం చక్కని క్రియ చేస్తురాగా వెన్నెముక వంగిపోదు. వెన్నెముక చక్కగా ఉంచి ధ్యానించిన అదే అభ్యాసమవును.

ప్ర:- సాధన చక్కగా సాగుతుంది అనుటకు నిదర్శనమేమిటి?

జ:- సాధనలో ఎంతో సంతృప్తి ఆనందం లభించును. లేదా గంభీరంగా సహజావస్తలో ఉండును. సాధన నుండి బయటికొచ్చిన శరీరం తేలికగా, ఉల్లాసంగా ఉండాలి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మానసిక వికాసం చెందాలి. చెడు తలంపులు మనస్సుకు రాకూడదు. దయాదాక్షిణ్యం వృద్ధినొంది లోకానికి సేవజేయాలనే తలంపులు కలుగును. ఏ జీవికి హాని జరుగకుండా పైగా అన్నీ జీవులకు మేలుగూర్చును. మహాముద్ర ద్వారా శరీరం తేలిక పొంది ఆసనసిద్ధి పొందాలి. నాభిక్రియ ద్వారా అనాహత నాదం పుట్టాలి. జ్యోతిముద్ర ద్వారా దివ్యజ్యోతి దర్శనం జరుగాలి. సాధనలో ఎన్ని గంటలైన అలసట శ్రమ లేకనే ధ్యానావస్థలో ఉండగలుగాలి. ఇదే సాధన చక్కగా జరిగే దానికి గుర్తు.

ప్ర:- కోరికలు తీరుటకు సాధన చేయొచ్చా?

జ:- సంకల్ప బలముంటే కోరికలు తీరును గాని నిండా కోరికలతో సాధన జేసిన మనస్సంతా కోరికలమయమవునే గాని సాధనలో నిష్ట కుదురదు. కనీస సౌకర్యాలు ఆశించొచ్చునే గాని అత్యాశ పడకూడదు. కోరికలకు అంతు ఉండదు, అగ్నిలో కర్రలు వేస్తున్నా మండును. కర్రలు వేయకున్నా ఆరిపోవును. కోరకున్న కోరికలు ఆగిపోవును, కోరికలు మరో జన్మకు కారణాలు ఆసక్తి నశించిన బీజం నశించిన దాన్యం మొలవనట్టుగా

కోరికలన్నీ నశించిన వెంటనే మనోలయం జరిగి నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. శరీరంతో ఉన్నప్పుడే కోరికలను జయించాలి.

ప్ర:- నెమ్మదిగా ప్రాణయామ చేయలేక పోతున్నాను ఏమిచేయాలి?

జ:- ప్రతినిత్యం క్రమంగా నియమిత సమయంతో రెండు పూటలు సాధన చేస్తు రాగా సుదీర్ఘంగా సహజ ప్రాణయామ చేయగలరు. సాధనలో గ్యాపు రాకుండా చూసుకోవాలి. గుర్తుకొచ్చినప్పుడు సాధన చేస్తానంటే అభివృద్ధి ఉండదు. అది ఒక దినచర్యగా మారిపోవాలి. క్రమ అభ్యాసం చేత సాధ్యమవును. గురుముఖంగా మళ్ళీ మళ్ళీ చూపించుకోని సాధన చేయండి.

ప్ర:- సాధన చేసేటప్పుడు అనేక విఘ్నాలు, పరీక్షలు, కష్టాలు వస్తున్నాయి, ఏమి చేయాలి?

జ:- విఘ్నాలు, కష్టాలు లేకుండా ఏ గొప్ప కార్యాలు జరుగవు. పూర్వం యోగులంతా అవి అన్నీ దాటిపోయిన వారే వారి జీవితాలలోనే తెలుసుకోవచ్చు. దేనికి చలించకుండా నిరంతర సాధన చేస్తుండాలి. మొదలు విషంలాగ ఉన్నా తర్వాత అమృత తుల్యమవును. సాధన అన్నీ పరీక్షలు పాస్ అయితేనే ఉద్యోగం, మోక్షమనే ఉద్యోగానికి కూడా అంతే దైవకృప వేడాలి.

ప్ర:- గృహస్తులుగా ఉన్న వారికి మితాహారం తీసుకుంటే శరీరం అన్నీ పనులు చేయగలదా?

జ:- ఇదంతా మనో భావననే ఎక్కువ తిన్నా రోగమే, తక్కువ తిన్నా రోగమే. ఎంత అవసరమో అంతే తీసుకుంటే ఎంతో మేలు అన్నీ మితంగా తీసుకోవాలి. యోగం చేసే వారు నిరాహారులుగా ఆ స్థితి అందుకున్నారు. యోగం చేసేవారి శరీరం చిక్కి ఉన్నాగాని ధృడంగా శక్తివంతంగా ఉండును. మితాహారంతోనే సాధన చక్కగా నడుచును. వీణ తీగ వదులైన, గట్టిగా బిగించిన మ్రోగదు. మధ్యస్తంగా ఉంటేనే మ్రోగును. శరీర ఆరోగ్యం గాని, సాధన గాని మితాహారంతోనే చాలా బాగుండును.

ప్ర:- సాధన చేయమని ఆసక్తి లేని వారికి చెప్పవచ్చునా?

జ:- ఒకరు చెప్పితే వచ్చేది కాదు. తనంత తనకు రావాలి. మనమెంత చెప్పిన వారికి శ్రద్ధలేనిచో నిష్ప్రయోజనం నిజంగా చెప్పాలనుకుంటే నీవు సాధనలో పట్టు సాధించి గొప్ప ఫలితం పొంది చెప్పిన ఇతరులు కొందరు మాత్రమే వింటారు. చెప్పి చూడాలి కాని బలవంతం చేయరాదు. ఆసక్తి లేని వారికి చెప్పిన విద్యని దూషిస్తారు.

ప్ర:- పెద్ద వయస్సు వారు కుర్చీలో కూర్చొని వీలైనంతనే సాధన చేసుకోవచ్చునా?

జ:- చేసుకోవచ్చును. కాని శరీరం సహకరించిన ప్రతీవారు ఆసనంలో కూర్చోనే సాధన చేయాలి. ఆసన సిద్ధి లభించి త్వరగా సిద్ధి పొందుతారు. శరీరం సహకరించని వారు

మాత్రమే కుర్చీలో కూర్చొని సాధన చేసినా సరే చక్కని క్రియ చక్కని ధ్యానం వీలైనంత పెంచుతూ రావచ్చును. చక్కగా చేసిన చక్కని ఫలితం లభించును.

ప్ర:– ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు అన్నీ చదువుటకు జీవితమే సరిపోదు ఏమి చేయాలి?

జ:– వీలైనన్ని ముఖ్యమైనవి చదువుకోవచ్చును. ఆత్మజ్ఞానులైన మహాత్ములు ఆ గ్రంథాల సారమంతా రెండు మాటల్లో చెప్పేస్తారు. వారి సాంగత్యం చేస్తు వారి సూచనలు పాటిస్తు సాధన జేసిన ఎంతో అనుభవం లభించును.

ప్ర:–స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు, వృద్ధులు అందరు సాధన చేయవచ్చునా?

జ:– శ్రద్ధగా ఉన్నవారు కుల, మత, వర్గ, భేదం లేకుండా అందరం చేయవచ్చును. ఎవరు చక్కగా సాధన చేస్తారో వారు చక్కటి ఫలితమును పొందుతారు.

ప్ర:– సాధకులు ఉపవాసములు ఉండవచ్చునా?

జ:– శరీరం సహకరిస్తే నెలకు రెండు రోజులు పళ్ల రసం, ద్రవాహారం లేదా నీరు మాత్రమే ఎక్కువ త్రాగుతూ ఉండిన హానీ లేదు. పొట్టను ఖాళీగా ఉంచరాదు. ఊష్ణం పెరిగి రోగాలొచ్చును. యోగులకు మితాహారం శ్రేష్టం. యోగ సాధకులకు పూర్తి నిరాహారం కూడదు. ప్రారంభంలో ఎక్కువ ఆకలి ఉన్నా క్రమంగా తగ్గుతూ వచ్చి కొంచెం తిన్నా శరీరం సహకరించును.

ప్ర:– అంతా బ్రహ్మమే మనలో కూడా బ్రహ్మమే అయినప్పుడు మరి సాధన దేనికి చేయాలి?

జ:– ఆ బ్రహ్మంని అనుభవ పూర్వకంగా తెలియనంత వరకు దు:ఖమే. అనుభవం కోసమే సాధన. సాధన లేకుండా ఈ సృష్టిలో ఏది లభించదు. తిననంత వరకు ఆకలిపోదు. సాధన చేయనంత వరకు అనుభూతి లభించదు.

ప్ర:– మనస్సు ఎప్పుడు ఏదోటి ఆలోచిస్తుంది. దానికి కళ్లెం ఎలా వేయాలి?

జ:– దారం తెగిన గాలిపటం ఎక్కడైనా వాలుతుంది. అలాగే కోతిలాంటి మనస్సుకు నిరంతర క్రియ పనిచెప్పిన క్రియలోనే మనస్సు తిరుగును. మనస్సు కోరేవన్నీ నశించేవే, దు:ఖాన్నిచ్చేవే. నశించని ఆత్మలో మనస్సు లయం చేస్తేనే పూర్ణ శాంతి. అభ్యాసంతో పదే పదే ఒకే పని చేయుటతో అందులో పట్టు లభించును. వైరాగ్యం విచారణతో మనస్సు నిలకడజెందును. యోగంతో మనస్సు గుంజకు కట్టిన పశువులాగా అక్కడే నిలుచును. వేరే ఉపాయం లేదు.

ప్ర:– ఇంగ్లీష్ (అల్లోపతి) మందులు వాడొచ్చునా?

జ:– సమస్య ఉంటే వాడొచ్చును. దీర్ఘకాలం వాడరాదు. సూటైతే ఆయుర్వేదం చాలా

శ్రేష్ఠం. యోగంతో అన్ని రోగాలు పోవును. ఆహార నియమం, సాధన నియమం ఉన్న వారికి ఏ రోగం దరిచేరదు.

ప్ర:- సాధన ఫలితం రావాలంటే ఎంతకాలం ఎదురు చూడాలి?

జ:- ధాన్యాలు చల్లితే 6 నెలలు పంటకై ఎదురు చూడాలి. నిరంతరం కష్టపడి చదివితే పి.జి.కి 18 సం॥రాలు పట్టును. నిరంతరం చక్కని సాధన చేసే వారికి కోరకున్నా ఫలితం తనంత తానే వచ్చును. ప్రారంభం ఉంటే ముగింపు కూడా ఉండును. నిర్వికల్ప సమాధితో సాధన పూర్తవును. వారి వారి శ్రద్ధ మీద ఆధారపడి ఉండును. ఇంత కాలమని చెప్పుటకు వీలులేదు. పూర్వం యోగులకు వారి వారి సాధనను బట్టి సిద్ధి ప్రాప్తిలో సాధన కాలంలో చాలా భేదాలున్నాయి. రామక్రిష్ణ పరమహంస 12సం॥లకు, మళయాళ స్వామికి 12 సం॥రాలకు, శ్రీరమణ మహర్షికి 17 సం॥రాలకు, ఏసు ప్రభు 17 సం॥రాలు, మహమ్మద్ ప్రవక్త 15 సం॥లకు, ఆది శంకరులు, బుద్ధుడికి 6 సం॥రాలకు అందరికి ఆత్మ సాక్షాత్కారం పూర్ణ శాంతి లభించెను. వారి వారి సాధనలను బట్టి శ్రద్ధను, శ్రమను ఎంచుకున్న మార్గం బట్టి కొద్దిపాటి కాలంలో భేదముండును.

ప్ర:- సాధనకు సమయం చిక్కడం లేదు ఏమి చేయాలి?

జ:- అనవసర విషయాలు తగ్గించుకొని శ్రద్ధ పెంచుకున్నచో తప్పక సమయం దొరుకును.

ప్ర:- బ్రహ్మజ్ఞానం అంటే ఏమిటి అది ఎలా లభిస్తుంది?

జ:- నేను ఈ శరీరంను కాను నాలో ఉన్నది ఆ పరబ్రహ్మమే అని అనుభవపూర్వకంగా కలిగే జ్ఞానమే బ్రహ్మజ్ఞానము అది ఎక్కడి నుండో లభించేది కాదు. నిరంతర సాధన చేస్తూరాగా కొంత కాలానికి, మన అంత:కరణంలోనే అనుభవమవును. చివరికి ఆ పరబ్రహ్మాకారంగా మారిపోతాము.

ప్ర:- ఉత్తమ స్థితి క్రియాధ్యానంలో కలిగే ప్రయోజనాలేవి?

జ:- సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మనశ్శాంతి, మానసిక వికాసం, సర్వ భూతదయ ఆత్మజ్ఞానం. సర్వ జీవుల్లో తనని, తనలో అన్నీ జీవులను చూసుకొనుట. సుఖదు:ఖాలు దాటి బ్రహ్మానంద స్థితిలో ఉండుట జరుగును.

ప్ర:- వికలాంగులు మహాముద్ర వేయొచ్చా మిగతా క్రియలు కూడా చేయొచ్చా?

జ:- శరీరం ఎంత సహకరిస్తే అంతే చేసుకోవచ్చు. అవయవలోపాలున్న వారు సహజ ప్రాణయామని ఎక్కువగా నిరంతరం చేసుకొని తర్వాత వీలైనంత ధ్యానం చేసుకోవచ్చును.

ప్ర:- జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఒంట్లో బాగాలేనప్పుడు క్రియా చేయొచ్చునా?

జ:- అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు దేనిపై మనసుండదు. శరీరం సహకరిస్తే సహజ ధ్యానం చేసుకోవచ్చును. మనస్సులో ఆందోళన, అలజడి, వత్తిడి, భయం, కోపం అన్నీ వదిలి ప్రసన్నంగా క్రియా చేయాలి. బలవంతంగా చేయరాదు. ఫలితం ఉండదు.

ప్ర:- తినేవి, త్రాగేవి, పీల్చుకొనేవి అన్నీ కలుషితమైనాయి. క్రియా చేసి ఈ నష్టాన్ని పూరించుకోవచ్చా?

జ:- క్రియ ద్వారా అన్నీ సరియైపోవును. ఆహార దోషాలు, నాడి మండల దోషాలు, అనారోగ్య సమస్యలు, అశాంతి, ఒత్తిడి, బాధలు అన్నీ సమస్యలు చక్కటి క్రియా ధ్యానంతో పోవును.

ప్ర:- రాగి చెంబులో నీళ్ళు త్రాగుట మంచిదా?

జ:- మంచిదే కాని చెంబులో చిలుము లేకుండా చక్కగా తోమి రాత్రి నీరుపోసి ఉదయం త్రాగాలి. లేత తులసి ఆకులు, లేత బిల్వ ఆకులు వేసి త్రాగవచ్చును. కఫ దోషాలు పోవును.

ప్ర:- వంట పాత్రలు, తినే పాత్రలు ఏవి వాడాలి?

జ:- మట్టి పాత్రలైతే చాలా శ్రేష్టం లేని యెడల ఇత్తడివి, రాగివి వాడొచ్చును. లేదా వీటి కలాయి వేయించుకోవచ్చు. మట్టి పాత్రలు అన్నింటికంటే శ్రేష్టం. ఇప్పుడు రకరకాలుగా మట్టి పాత్రలు వచ్చాయి. మార్కెట్లో ప్రతీది దొరుకును. ఓపికతో తెచ్చుకోవాలి.

ప్ర:- క్రియా చేస్తే గ్రహపీడలు పోతాయా?

జ:- చక్కగా నిరంతరం క్రియాధ్యానం చేసేవారు క్రియా ద్వారా రక్షణ పొందుతారు. అన్నీ బాధలకు క్రియా ద్వారానే పరిష్కారం లభించును. కాని ఏది కోరక క్రియా చేయాలి.

ప్ర:- పై నుండి శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు క్రింద నుండి ఎలా భావించాలి?

జ:- పై నుండి తీసుకొని పైనుండే శ్వాస వదలడం జరుగుతుంది. కాని క్రింది నుండి తీసుకున్నట్టు భావించాలి. చక్కని సాధన చేస్తూరాగా సుషుమ్న నాడి చైతన్యవంతమై శ్వాస సుషుమ్న నాడిలోకి ప్రవేశించును. అప్పుడు మీరు ముక్కు ద్వారా తీసుకున్న శ్వాసనే సుషుమ్న నాడిగుండా ఒక్కొక్క చక్రాన్ని దాటుతూ పై ముఖముగా వెళ్ళి సహస్రారంలో స్థిరంగా నిలిచితే నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. కొంత కాలానికి శ్వాసక్రియలు సుషుమ్న నాడిగుండానే రాకపోకలు జరుగుచుండును. కాని ప్రారంభంలో భావనా యుక్తంగా చేయాలి. ఎలా భావిస్తే అలా మారును గనుక.

ప్ర:- అనేక మంది మహాత్ములు అనేక సాధనలు చెప్పారు, ఏ సాధన శ్రేష్టము?

జ:– దేశ, కాలాన్ని బట్టి, మనస్తత్వాన్ని బట్టి, వారి స్థితిని బట్టి ఒక్కొక్కరికి ఒక సాధన ఇష్టముండును. కాని తెలియక పొరపాటు జరిగిన కన్న తల్లివలె కాపాడుకొనే క్రియా అంత సులువుది, క్రియా అంత గొప్పది మరొక సాధన లేదు. హిమాలయ యోగులంతా క్రియానే ఆచరింతురు. పూర్వం ఎందరో గురువులు, యోగులు క్రియ చేసి తరించిరి. కబీర్, వీరబ్రహ్మంగారు, గాంధీజీ, లాహిరీజి, యోగానంద, వేమనయోగి, ఠాగూర్‌జీ ఎందరో క్రియతో తరించిరి. గీత చెప్పినదంతా క్రియా యోగమే. ఉపనిషత్తుల్లో క్రియకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. క్రియ చేసి ఆరోగ్యం, ఆత్మజ్ఞానం పొందండి. ఇంతకన్నా మిక్కిలి సాధన మరొకటిలేదు.

ప్ర:– సాధన చేయకుండా పుణ్య కార్యాలు చేస్తే సరిపోదా?

జ:– పుణ్యకార్యంచే పుణ్యలోకాలు వెళ్ళి అది పూర్తికాగానే తిరిగి రావాలి. జన్మ రాహిత్యం, ముక్తి కేవలం సాధనతోనే లభించును. పూర్వ పాపముల ప్రక్షాలనం కొరకు ఈ జన్మలో ఏ దోశం లేకుండటకే పుణ్యకార్యాలు, ముక్తికి క్రియా తప్పని సరి.

ప్ర:– శైవ, వైష్ణవ, శాక్తికేయ ఈ మతాల మధ్య తేడా ఏమిటి?

జ:– శివుడే దేవుడిగా శైవం, విష్ణువే దైవంగా దశావతారాల రూపంలో వైష్ణవ సిద్ధాంతం, అమ్మవారే దైవంగా శాక్తి కేయం ఉన్నాయి. ఉండేదల్లా ఆత్మ వస్తువు ఒక్కటే. వస్తువులు వేరు బంగారమొక్కటే. దేవతల శరీరాలు వేరు ఆత్మ ఒక్కటే అని సకల ఉపనిషత్తులు ఘోశిస్తున్నాయి. ఎందరో ఆత్మజ్ఞానులైన ఋషులు, యోగులు అనుభవించి చెప్పారు. ఇప్పుడు అట్టి ఒకే ఆత్మరూపమైన పరమాత్మని స్వానుభవంలోకి తెచ్చుకోకనే ఇన్ని భేద భావనలు. అల్లా, జీసస్, శివ, రామ, అమ్మవారు అంతా ఒక్కటే. దీన్ని ఒక్క ఆత్మజ్ఞానియే అనుభూతి పొంది అర్థం చేసుకొని సమంగా సర్వ దేవతలను, సర్వజీవులను సమంగా చూచును. ఇతరులు ఎంత చదివిన ఎంత విన్న స్వానుభవం లేనందున భేద భావాలతో ఒకరినొకరు బాధించుకొందురు.

ప్ర:– గురు సేవజేసి శక్తిపాతం పొందితే సరిపోదా, సాధనలో శ్రమించడం దేనికి?

జ:– ఇలా అయినుంటే సాధనలే ఆగిపోతుండేది. పూర్వం ఎందరో యోగుల జీవితాలని చూసిన తెలియవచ్చు. రామకృష్ణ పరమహంస తోతపురి గారిచే శక్తిపాతం అందుకొనక ముందే 12 సం॥రాలు కఠోర తపస్సు చేసి ఉన్నారు. పరిపక్వ స్థితిలో ఉన్నారు. అలాగే వివేకానందస్వామి రామకృష్ణులతో శక్తిపాతం పొంది కూడా శిథిల భవనంలో కఠోర

శ్రమ చేసి 6 సం॥రాలు తపస్సు చేశారు. జనకుడు సప్త ఋషుల బోధలు విని ఎంతో తపమాచరించి పరిపక్వ స్థితిలో ఉండుటచే అష్టావక్రునిచే శక్తిపాతంతో సమాధి స్థితి అందుకొనెను. ముత్తెపుచిప్ప సంసిద్ధంగా ఉన్నందుకు స్వాతి చినుకుతో ముత్యంగా మారెను. కాని ప్రతి చినుకు పడ్డ చోటెల్ల ముత్యం కాదు అదే పాత్రశుద్ధి అంటారు. గురువులది కొంత సహాయమే ఉండును. శిష్యుడే సాధన చేయాలి, తరించాలి. ఎవరి ఆకలికి వారే తినాలి, ఎవరి ముక్తికి వారే సాధన చేయాలి.

ప్ర:– కొన్ని చెట్ల క్రింద, గుళ్లల్లో, ప్రత్యేక తీర్థాలలో చేసే సాధన శ్రేష్టమంటారు దేనికి?

జ:– పూర్వం మహనీయులు తపస్సు చేసి సిద్ధి పొందిన స్థలాలలో ఆ ప్రభావంచే త్వరగా మనోలయం జరుగును. అవి కొంత ఏకాంత స్థలాలుగా ఉన్నాయి. కాని నిరంతరంగా తీవ్ర వైరాగ్యంతో సాధన జేసే సాధకుడికి ఎక్కడున్నా మనోలయం త్వరగా జరుగును.

ప్ర:– భౌతికంగా కాకుండా మానసికంగా హింస చేస్తే నష్టమా?

జ:– మనస్సులో హింసని తలవడమే పాపం లేనిచో కొన్ని రోజులకు మనస్సులో ఆలోచనలే. చెడు పనులు చేయుట, ఇంద్రియాలను ప్రేరేపించి నష్టం కలిగించును. అందుకే మనస్సులోని భావనలు శుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. మనస్సు కరిగించిన సీసంతో సమానం అది ఎందులో పోస్తే ఆయా ఆకారంగా మారును. దాన్ని తెచ్చి వేరేగా మార్చాలంటే సీసం విగ్రహం తిరిగి కరిగించాలి. కనుక మనస్సులో పవిత్ర భావనలతో మెలగాలి.

ప్ర:– రకరకాల యోగ ధ్యానం సంస్థలున్నాయి. ఫీజులు చెల్లించి సాధన నేర్చుకోవచ్చా?

జ:– ఫీజు చెల్లించి నేర్చుకొన్నంతలోనే బ్రహ్మజ్ఞానం కలుగదు. కాని నిరంతర సాధనతోనే బ్రహ్మజ్ఞానం లభించును. డబ్బు తీసుకొనే దగ్గర గురు శిష్యుల మధ్య గౌరవం తగ్గును. కాని నిస్వార్థంగా విద్య నేర్పువాడే సద్గురువు. డబ్బుతో చెప్పేవి వ్యాపార కేంద్రాలు అక్కడ చక్కటి విద్య లభించదు.

ప్ర:– సిద్ధులతో వ్యాపారం చేయవచ్చునా?

జ:– చేయకూడదు. పూర్వం యోగులంతా సాధన పూర్తి చేశాకనే సిద్ధులతో లోకసేవ జేసిరి. వారి స్వార్థానికి ఏ సిద్ధిని వాడలేదు. ఒక లీలామాత్రంగా వారిలో లీలలు జరుగుతాయి. ప్రదర్శనకు ఏది చూపించరు. సిద్ధులు సిద్ధ పురుషులకు బంధనం కాదు, కాని సాధకులకు అభిమాన మేర్పరచి నష్టపరుచును.

ప్ర:– మొదలు సాధన బాగా జేసి తర్వాత నిలబడలేక పోతారెందుకు?

జ:– వైరాగ్యంలో కొరత ఉండి శ్రద్ధ లేక ప్రపంచంపై ఆకర్షితులు కావడం, తిండి, నిద్ర ఆధీనంలో ఉంచుకోకపోవుట, అభిమానవంతులుగా తయారవ్వడం, వారిది ఆరంభ శూరత్వము మాత్రమే లాభం లేదు.

ప్ర:– క్రియా యోగులకు తాంత్రిక సాధనలవసరమా?

జ:– తాంత్రిక సాధనలు అవసరం లేదు. అవి కూరగాయ చెట్ల లాగా కొన్ని రోజుల ప్రయోజనం మాత్రమే. అదే పెద్ద వృక్షాలైతే బండ్లకొద్ది రోజులతరబడి పండ్లు కాసును. తాంత్రికంలో గో బక్షణ అనగా క్రియాపరంగా అర్థం నాలుకను భక్షించుట (ఖేచరిలోనిది), సురాపానం త్రాగుట అనగా సహస్రారం నుండి అమృతం సేవించును. యోగికి చీకటి గుల్లో దీపం అనగా ఆజ్ఞయ చక్రంలో చీకటిలోంచి వచ్చే దివ్యజ్యోతి, శివలింగం అభిషేకం అనగా ఖేచరిలో కొండ నాలుకనే శివలింగం సహస్రారం నుండి ఒక్కొక్క బిందు ద్వారా కొండ నాలుక అనే శివలింగం మీద అభిషేకం జరుగును. భౌతికమైన తాంత్రికం అవసరం లేదు. ఇవన్నీ సాధన పరంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్ర:– క్రియాయోగులు భూతదయ కలిగి ఉండాలా?

జ:– క్రియా ఉత్తమ స్థితిలో దానికంతటికదే దయాదాక్షిణ్యం, భూతదయ వచ్చిచేరును. గత జీవితము ఇప్పటి జీవితానికి చాలా తేడా ఉండును. ప్రారంభంలో భూతదయ కలిగి యమనియమాలు పాటించాలి.

ప్ర:– ఈ యోగం మన దేశంలోనే ఉందా అంతట ఉందా ఇది చేస్తే ప్రపంచ మానవాళి అంతా సమాన ఫలితం పొందుతారా?

జ:– యోగం, ధ్యానం చేసేవారు వారు ఏ దేశం వారు కాని, స్త్రీ, పురుష, చిన్న, పెద్ద, జాతి, బేధం లేక అందరూ సమాన ఫలితం పొందుతారు. ఈ యోగం కేవలం మన దేశం యోగుల నుండి వచ్చిందే. భారతీయ ఋషుల వద్ద నుండే ఉపనిషత్ ప్రమాన జ్ఞానం. మరే దేశంలో లేదు. ఈ దేశంనే అందరూ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. ఆచరిస్తే అందరూ సమాన ఫలితం పొందుతారు. ఎందరో విదేశస్తులు యోగంలో ఎంతో పట్టు సాధించారు. మీరు ఆన్‌లైన్‌లో విదేశీయుల వీడియోలు చూసినట్లైతే వారు గాలిలో ధ్యానం చేసేవి నీటిలో ధ్యానం చేసేవి కలవు. మన యోగుల దగ్గర సాధన నేర్చి సాధించారు. వారికెంతో శ్రద్ధ హిమాలయాల్లో ఎందరో విదేశీయులు ఇప్పటికి సాధనలు చేస్తూ కనిపిస్తారు.

ప్ర:– 20 సం॥రాలు తపస్సు చేసిన గురువుకు నేను శిష్యున్ని అయినా శాంతి లేదు. వారు

కేవలం మంత్రాన్నిచ్చారు. మీతో క్రియా దీక్ష పొందితే ఏమైనా దోషమా, మా గురువు కోపిష్టి నన్ను శపించునా? మా గురువు శిష్యులు నన్ను దూషించుతారు ఎలా?

జ:- నిజమైన ఏ గురువు శిష్యులను శపించదు. పైగా వారికి ప్రతిఫలం కోరకనే మేలును గూర్చును. కెజి నుండి పిజి వరకు ఎందరో గురువులు తనకు తెలియని విద్య ఎక్కడ ఉన్న నేర్చుకొనుటకు గురువే స్వయంగా శిష్యుడిని పంపును. అన్నీ విద్యలు ఒకే గురువుకు తెలువాలని లేదు. కాని సేవజేయకుండా ఏ విద్య నేర్చుకున్నా శిష్యుడిలో అహంకారం చావదు. మరో జన్మకు కారణమవును. సేవ వినయవిధేయతలతోనే మన అభివృద్ధి దాగి ఉంది. పూర్వ గురువులంతా గురు సేవతోనే, గురువు దైవ కృపతో సాధనలో త్వరగా సిద్ధి పొందిరి. పూర్వం మనం ఏ కొంచెం నేర్చుకొన్నా సరే ఆయా గురువులను గౌరవించాలి. మీరు సాధనలో ఉన్నతి కోరే వారైతే దేనికి భయపడరాదు. ఉన్నత చదువులకై విదేశాలకు కూడా వెళతారు కదా పూర్ణ శాంతి దొరికిన దాక ప్రయత్నించవచ్చును. సాధన చేయుట ముఖ్యము మీరు నిశ్చింతగా క్రియాదీక్ష పొందవచ్చును.

ప్ర:- కొన్ని సాంప్రదాయాలలో ఏ సాధన నీకేలను అన్నీ మాయె అందురు మరి సాధన లేనిది ముక్తి ఎలా కలుగును?

జ:- వేదాంత వాక్యాలు ఎంతో గంభీరమైనవి, ఎంతో గొప్పవి కాని కొందరు స్వార్థ పరులు తమకు అనుకూలంగా వేదాంతాన్ని మలుచుకుంటూ అమాయకులని మతిభ్రమకు గురిచేస్తారు. సాధన పరుని సద్గురుని ఆశ్రయించినవాన్ని ఎవ్వరు భ్రమింపజేయలేరు. కాని కొత్తవారే వారి మాటలకు భ్రమపడుదురు. అన్నం తిననిదే ఆకలి పోయినచో, చదువుకోకున్న ఒక ఆఫీసర్ ఉద్యోగం వచ్చినచో, ఏ సాధనలు చేయకనే ముక్తి లభించును. కాని ఇది భౌతికమైన విషయాలకే వర్తించుటలేదు. ఇక ఆధ్యాత్మిక విషయాలకు ఎలా వర్తించును. పిజి అయ్యాక వాడికి చదువనక్కరలేదు. ముక్తి లభించిన వాడికి సాధనతో పనిలేదు. కాని బడికే వెళ్లనిచో చదువెలావచ్చును. ఏ సాధన లేకుండా ముక్తి దొరికితే మరి రామక్రిష్ణ పరమహంస 12 సం॥రాలు రాత్రి పగలు తపం జేయనక్కరలేదు. రమణ మహార్షి 17 సం॥రాలు, జీసస్ 17 సం॥రాలు, మహమ్మద్ ప్రవక్త 15 సం॥రాలు, బుద్ధుడు 6 సం॥లు, ఆది శంకరులు 6 సం॥లు, గురునానక్, నవనాథులు వివేకానందుడు 6సం॥లు, మలయాళ స్వామి 12 సం॥రాలు, మాణికేశ్వర మాత 60 సం॥లు, సత్యనారాయణ్‌బాబ 26 సం॥లు, సత్యసాయి 3 సం॥లు, గణపతి సచ్చిదానందజి 12 సం॥లు, హిమాలయ యోగులు, వీర బ్రహ్మంగారు, కబీర్, వేమన యోగి, రాఘవేంద్రస్వామి,

శ్యామాచరణులు వీరు సాధనలు, తపస్సులు చేయకుండానే గురుస్థానం అధిరోహించారా? వీరు సాధనలు చేసి వీరి శిష్యులకు సాధన చేస్తేనే శాంతిగాని, ముక్తిగాని లభించునే తప్ప ఊరికే పుస్తకాలు చదివి మాటలతో వాదిస్తేనే ముక్తి అని చెప్పలేదు. పైన చెప్పిన మహనీయులు ఎన్నో సాధన గ్రంథాలు వ్రాసి సాధన మహిమను చాటారు. సాధన చేయకుండానే ముక్తి అంటే వారన్ని సం॥రాలు సాధన చేయకుండిరి. పై వారి కంటే గొప్పవారా ఆ మాటలు చెప్పేవారు వారి మాటలు నమ్మకండి. సాధన లేకుండా ఏది లభించదు. భౌతికం కాని, ఆధ్యాత్మికం కాని ఈ సృష్టిలో సాధనతోనే ఏదైనా సాధ్యం. వచ్చే దోశమెల్ల సాధన ప్రారంభదశలో ఉండి, సిద్ధావస్త గురించి మాట్లాడుటతోనే సమస్యంతా కూడా, అందుకే సాధన దశలో సాధన మీదనే దృష్టిపెట్టాలి. కాని సాధన పూర్తైన తర్వాత ఏమి చేయడు కదా అంటే అతను ఎక్కడ కూర్చున్న సిద్ధావస్తలో ఉంటాడు. అది వారికి లభించింది. రిటైర్డ్ ఉద్యోగిని చూసి విద్యార్థి తను ఏమి చేస్తలేడు కదా నేనెందుకు చదవాలి అనుట అవివేకమే. పూర్వం శ్రమించినది ఇప్పుడు లబ్ధి పొందుతున్నాడని అర్థం. పూర్వం గురువులంతా వారి గురువులకు ఎంతో సేవజేసి కఠోర పరిశ్రమచే తపము ఆచరించి సాధనలు చేసి తరించిరే కాని సోమరితనంచే వాదిస్తూ వుండలేదు. సాధకుడైన వాడు వాచా వేదాంతుల సాంగత్యం చేసిన మతి భ్రమకు గురిజేతురు. సద్గురువులనే ఆశ్రయించాలి. ఏ సాధనలు అక్కరలేదు అనే అతడు గురువు స్థానాన్ని భ్రష్టుపట్టించే మూర్ఖులు వారు. ఏ మతం, ఏ సాంప్రదాయం వారు కాని వారిని అజ్ఞానుల కింద లెక్కవేసి, సాధకులు సద్గురువులనే అనగా శాస్త్రం తెలిసిన వారు, యోగం తెలిసిన వారు, తపస్సు చేసిన వారు లేదా చేసే వారు ఈ మూడు ఉన్న గురువులనే శాస్త్ర విచారణ, యోగం, ధ్యానం ఈ మూడు లేకుండా ముక్తి లేదు. పైన తెలిపిన మహాత్ములందరికి ఈ మూడు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ మూడు ఉన్న గురువులను ఆశ్రయిస్తే సరియైన మార్గం చూపుతారు. సాధన చేయవలసింది శిష్యుడి వంతే. మీరు సాధన చేయండి ఫలితం నాకివ్వండి అనే సోమరి శిష్యులు కూడా లేకపోలేదు.

ప్ర:- ఏది సూటి సాధన రకరకాల సాధనలున్నాయి కదా?

జ:- నవవిధ భక్తి, అష్టాంగ యోగం, సప్తజ్ఞాన భూమికలు, సాధన చతుష్టయము, భక్తిలో 9 స్థాయిలు, యోగంలో 8 స్థాయిలు, జ్ఞానం అందుకొనుటకు 7 స్థాయిలు, సాధన సాధించుటకు 4 స్థాయిలు ఇలా పూర్వ గురువులు మనకు అందించిరి. వారు ఆయా సాధనలు చేసి తరించి మనకందించిరి. ఇప్పుడు ఆయా సాధనలో సిద్ధి పొందిన

గురువుల వద్ద వారి వారి కిష్టమున్న సాధనలు నేర్చుకొనవచ్చును. ప్రతి సాధనలో స్థాయిలు క్రమపద్ధతిలో ఉన్నాయి. మొదటి సాధన పూర్తిజేస్తేనే రెండోస్థాయి అందుకుంటాము. అలాగే తీవ్ర శ్రద్ధచే ఒక్కో స్థాయి దాటుతూ రావాలె తప్ప మొదట్లోనే ఆగరాదు. వారి శరీర మానసిక స్థితి వారి వారి శ్రద్ధను బట్టి, శ్రమించే గుణాన్ని బట్టి ఆయా స్థాయి సాధనలెంచుకోవచ్చు. కండక్టర్ కావాలంటే తక్కువ శ్రమ చాలు. కలెక్టర్ కావాలంటే ఎక్కువ శ్రమ చేయాలి. ఎంచుకున్న సాధన లక్ష్యానికి తగిన పరిశ్రమ చేయాలి. లేనిచో పగటి కలలే అవును.

ప్ర:- మీ వద్ద క్రియ నేర్చి సాధన చేయలేదు, శాంతి లేదు, ఫీజులు కట్టి ఎన్నో యోగాలు సాధనలు ఉపదేశాలు పొందాను. శాంతిలేక తిరిగి మీ వద్దకే వచ్చా పరిష్కారం తెలుపండి?

జ:- మీరు స్వయంగా బ్రహ్మ దేవుడితో ఉపదేశం పొందినా కూడా సాధన చేయనిచో లాభం లేదు. సాధన చేస్తేనే ఫలితం ఉండును. ఒక గురువుని ఇద్దరు బీద రైతులు ఆశ్రయిస్తే కష్టాలు చెప్పుకుంటే సోరకాయ ధాన్యాలు ఇద్దరికి ఇచ్చి పంపాడు. ఒకడు పంటవేసి లాభాలు పొందాడు. 10 సం॥రాల తర్వాత ఇద్దరు గురువుని ఆశ్రయించి వారి స్థితి తెలుపుకున్నారు. ఒకడు సోరకాయ పంటలు పండించి కోటీశ్వరుడైతే రెండో వాడు అప్పటికంటే ఇంకా ధీనంగా ఉన్నాను స్వామి అన్నాడు. గురువు విచారించగా మీరిచ్చిన సోరకాయ ధాన్యాలు డబ్బలో ఉంచానని జవాబిచ్చాడు. వీడు పంట వేయనందున బీదవాడయ్యాడు, వీడు సోమరి. రెండో వాడు శ్రద్ధావంతుడు అలాగే ఒక విద్యని కొందరికి బోధిస్తే సాధన చేయనందున ఏ ఫలితం పొందరు. మీరు ఎంత గొప్ప పరంపరలో దీక్షలు తీసుకున్నా ఎందరు గురువులను ఆశ్రయించినా వారిచ్చిన సాధనలు చేయనిచో లాభం లేదు. అందుకే మీకు శాంతిలేదు. గురువు నేర్పిన సాధన మీరెక్కడుండి చక్కగా చేసిన ఫలితం పొందుతారు. మరికొందరు సోమరి శిష్యులు గురువుతో ఆశ్రమంలోనే ఉంటారు కాని సాధన చేయరు. వీరికి ఫలితం సున్నా. మీరెక్కడున్నా సాధన బాగా చేయండి. సందేహాలుంటే నెలకొకసారి గురువుని కలిసి సందేహాలు తొలగించుకొని సాధనని పరీక్షింపజేసుకొని మీ ఇంటి వద్దనే సాధనలు చేసుకున్న చాలును. ఎంతపెద్ద స్కూల్, కాలేజీలలో, యూనివర్‌సిటీలలోకి వెళ్ళినా చదువనిచో సున్నా, ఏ ఉద్యోగం రాదు. ఒకే కాలేజీలో చదివి ఒకడు కండక్టర్, ఒకడు కలెక్టర్, ఒకడు నిరుద్యోగి ఎందుకవును వాని వాని శ్రద్ధమీద ఆధారపడి ఉంది. క్రమం విడువకుండా నిరంతర సాధన చేయండి, ఎన్నో జన్మల సుకృతం చేతనో మీరు క్రియను ఆశ్రయించారు. లేనిచో అందరూ రాలేరు.

మాయ మనిషిని బంధిస్తుంది. మాయకు లోను గాకుండా శాస్త్ర విచారణజేస్తూ సాధన బాగా చేయండి. త్వరలో మీకు శాంతి లభించును.

ప్ర:- నేను ఒక పెద్ద ఆశ్రమముకు పీఠాధిపతిని లక్షల మంది శిష్యులున్నారు. నాకు గురువులేదు. ఎంతో శాస్త్రం చదివాను. ప్రవచనాలు బాగా ఇస్తాను కాని నాకేశాంతి లేదు. పరిష్కారం తెలుపండి?

జ:- మీలో నిజాయితి నచ్చింది. మీకు ఇంకా తెలుసుకోవాలని ఉంది నాకు అంతా తెలుసు అంటే అహంకారంతో సాధనలో ముందుకెళ్ళలేము. మీరు క్రియ యొక్క మహత్తుని విని వచ్చారు సంతోషకరం. పూర్వం యోగులు గురువు దగ్గర విద్యనేర్చి తరువాత తపస్సు చేసి పూర్ణులైనాక మఠాలు కట్టి సేవజేసేవారు. నేడు కాలం మారింది. తపస్సు లేదు కేవలం శాస్త్రం చదివి ఉపన్యాసాలివ్వడంతో నేనెంతో గొప్ప గురువును, నా మఠం నా సంపద ఎంతో గొప్పగా ఉంది, ఎందరో శిష్యులు అనే అభిమానం వస్తుంది. శ్రమించి సాధన చేయనందున శాంతి లేదు. ఎందరో హిమాలయంలో యోగులు కట్టుటకు బట్ట లేకున్నా బ్రహ్మానందంలో ఓలలాడుచున్నారు. సకల సంపదలతో ఉన్ననేటి పీఠాధిపతులు సాధువులకు సాధన లేనందున నీలాంటి వారు అశాంతితో వున్నారు. గురువు లేదు అన్నావు కాబట్టి విద్యనేర్చుకో భౌతికమైన విద్య యం.ఏ. చేశావు నాలుగు భాషలు మాట్లాడుతావు భౌతిక తెలివి చాలా ఉంది. యువకుడివి సంపదలున్నాయి. గురుస్థానంలో నిన్ను నీవు ఉంచుకున్నావు. కాని ఇలాంటి వేటితో శాంతిరాదు. క్రియాదీక్ష ఇస్తాను. నిరంతర సాధన చేయి సంపూర్ణ శాంతి లభించును. వేరే మార్గం లేదు.

ప్ర:- నాకు చదువురాదు, 28 సం॥రాల వయస్సు అన్న సత్రాలు, గుళ్ళు కట్టించా. జాతకాలు చెబుతాను నన్ను ఎందరో ఆరాధిస్తారు. నాకు ఊబకాయం 100కి.లో. బరువు వచ్చింది. శాంతి లేదు పరిష్కారం తెలుపండి?

జ:- నీకు భగవంతుడే గురువన్నావు సశరీరంలో ఉన్న ఒక గురువును పూర్వం రామ, కృష్ణాది దేవుల్లే ఆశ్రయించారు. గురువుద్వారా విద్య నేర్వాలి. మీరు చెప్పుకున్నవి సేవ కార్యాలు చిత్త శుద్ధినిస్తాయి. విచారణ లేకుంటే అహంకారం, అభిమానమునిస్తాయి. మీరు 6 నెలల క్రిందట క్రియ తీసుకున్నా సాధనచేయనందున ఎట్టి ఫలితం పొందలేదు. మీరు ఆహారంలో మార్పు చేసుకోండి, క్రియను నిరంతరం విశ్వాసంతో సాధన చేయండి, ఔషధం తింటే రోగం పోయినట్టుగా మీకు అశాంతి పోయి పూర్ణశాంతి లభించును. మీరు అడవికి వెళతాను అంటున్నారు. అక్కడ మీకు ఎన్నో విఘ్నాలు కలుగుతాయి. మీకే

సౌకర్యాలుండవు మా ఆశ్రమంలో మీరు సాధా భోజనమే తినలేకపోయారు. రుచి భోజనాలకు మీ నాలుక అభ్యాసమయ్యింది. వ్యర్థ మాటలు కట్టిపెట్టి మీ ఆశ్రమంలో మీకు స్వేచ్ఛ ఉంది, సేవకులున్నారు, కఠోర మౌనం వహించి క్రియా చేయండి. నెలకొకసారి మాట్లాడండి మీ శిష్యులు మీ ఆజ్ఞ పాలింతురు. భౌతికులతో మీకు ఎక్కువ సంబంధాలు ఉన్నాయి. కోరికల భక్తులకు మీరు శకునాలు చెప్పుటతో జనం మీకు శాంతి లేకుండా చేశారు. అదీ మీతప్పే నెలకొకసారి మాట్లాడి తపస్సులో ఉంటే అది మీ నిర్ణయం. శాంతి అడవిలో లేదు మనస్సు ఆత్మలో లయం చేస్తే అనంత శాంతి లభించును. అది మీ ఆశ్రమంలో ఉండి చేసిన లభించును. ఎవరైనా మిమ్ములనాశ్రయించినచో భగవంతుడు మీకు వ్రాసి పెట్టినట్టే జరుగును. భక్తి, ధ్యానం చేసుకోని తరించండి. నేను ముక్తికి ధ్యానమే చేస్తున్నాను అన్నచో అందరూ బాగుపడుదురు.

ప్ర– నేను స్వామీజీని పెద్ద ఆశ్రమం 6 గుళ్ళు కలవు. 40 సం॥రాల వయస్సు శరీరమంతా రోగాలే. యజ్ఞాలు, పూజలు, ప్రవచనాలు బాగా ఇస్తాను. మంచి పేరుంది, ఆరోగ్యం కాని, శాంతికాని లేదు?

జ:– మీకు వయస్సుంది, సంపద ఉంది, పేరుంది వీటితోనే శాంతిరాదు. నేను ఎంతో సాధన చేసి కూడా హిమాలయాలు వెళ్ళి క్రియనేర్చుకొని వచ్చి సాధన చేయడంతో 3 సం॥రాలు మౌనంలో ఉండి తపస్సు ఆచరించుటతో పూర్ణ శాంతి లభించెను. ఇప్పటికి నేనెప్పుడు సాధనలో ఉండుటకే ఇష్టపడుతాను. చేపకు నీళ్ళల్లో శాంతి మనకు మన ఆత్మలోనే శాంతి. కనుక మీరు క్రియా దీక్షతీసుకొని నిరంతరం సాధన చేయండి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, ఆత్మజ్ఞానం, పూర్ణ శాంతి లభించును. వేషం, భాష, వస్త్రాలు మారిస్తే శాంతిరాదు. కేవలం శాస్త్రం చదివితే, దేశాలు, తీర్థాలు తిరిగితేనో యజ్ఞాలు, పూజలు, జపాలకు, స్నాన సంధ్యలకు పూర్ణశాంతి దొరుకదు. అవి చిత్తశుద్ధిని కలిగించే సత్కార్యాలు మాత్రమే తర్వాత క్రియ ఆచరించాలి. అక్కడే ఆగిపోరాదు క్రియతోనే బ్రహ్మజ్ఞానం, శాంతి లభించును.

ప్ర:– ఫ్యామిలీతో విదేశాల్లో అప్పులతో తలదాచుకున్నాను. డబ్బులొచ్చే సాధనలేవైనా ఉంటే చెప్పండి?

జ:– లక్షమంది నీ అభివృద్ధిని ఆపలేరు, నిన్ను అణగదొక్కలేరు, లక్ష మంది నిన్ను పైకి తీసుకురాలేరు, నీ ప్రారబ్ధానుసారమే నీ జీవితం ఉండును. ప్రయత్నలోపం లేకుండా ప్రయత్నించాలి. ఫలితమేదైనా దైవ ప్రసాదంగా స్వీకరించాలి. కష్టపడే గుణం ఉండాలి.

అదృష్టం తర్వాత విషయం ప్రపంచంలో గొప్పవారు అందరూ అదృష్టం కోసం ఎదురు చూడక శ్రమించి పైకొచ్చారు. నీ కొచ్చేది నీకొచ్చును. కష్టపడి పని చేయి సాధకుడి సాధన బలాన్ని బట్టి కోరినవి కొన్ని నెరవేరును. కాని కోరికలతో సాధన చేయరాదు. అన్నీ ఇక్కడ వదిలిపోవలసిందే. ఆత్మజ్ఞానమే కోరాలి సాధన సంపదే మనవెంట వచ్చేది. గొప్ప యోగులు కూడా బాధలు, దు:ఖాలు ఇక్కడే అనుభవించిరి. కష్టాలు అనుభవిస్తే పూర్వ ప్రారబ్ధం తొలగును. అప్పు తీరుతుంటే బాధ ఎందుకు పడాలి. ఏ యోగులైనా కూడా ప్రారబ్ధం తొలగించుకొనగలిగి కూడా అనుభవించిరి. ఇంకో జన్మకు కారణమవును. క్రియాదీక్ష పొంది నిరంతరం సాధన చేయండి మీకు మనశ్శాంతి కలుగును. ప్రపంచంలో నిజమైన శాంతి ఎవ్వరికి లేదు. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో సమస్య ఒకరికి డబ్బు సమస్య, ఒకరికి ఆరోగ్య సమస్య, ఒకరికి పిల్లలు లేరనేది, ఒకరికి పిల్లలుండి ప్రయోజకులు కాలేదని, ఉద్యోగం లేక కొందరు, ఉద్యోగంలో వత్తిడి తట్టుకోలేక కొందరు, ప్రతి ఒక్కరికి సమస్యలే అర్థం చేసుకొని జీవించాలి. నిరంతర క్రియా చేసే వారికి ధైర్య విశ్వాసాలు, సహనం, పట్టుదల ఏదైనా తట్టుకొనే సామర్థ్యం లభించును. దానితో ఎంత గొప్ప సమస్య అయిన చిన్నగా తోచును. యోగులకు ఎన్ని సమస్యలున్నా అన్నీ తట్టుకొనే సామర్థ్యం వారు సంపాదించారు. మనోబలం లేకనే చిన్న సమస్యలే పెద్దగా కనిపించును. సాధన నిరంతరం చేస్తూ రాగా అన్నీ సమస్యలు తీరి ఆత్మశాంతి కలుగును.

ప్ర:- త్వరగా నిర్వికల్ప సమాధి లభించాలంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- క్రియలో 10 లక్షల 61 వేలు ప్రాణయామంతో నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. నిరంతరం సాధనతో వెన్నెముకలో ఇడా పింగళ నాడులను వదిలి నేరుగా సుషుమ్న నాడిలో శ్వాస ప్రవేశించి సహస్రారంలో స్థిరమైనచో నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. నిరంతరం తీవ్ర అంతర్ముఖ క్రియని చేయాలి.

ప్ర:- సాధకుడికి కామవాంఛలు తగ్గే ఉపాయం తెలుపండి?

జ:- సాధన ప్రారంభంలోనే ఆ భావన లెక్కువగా ఉండునే తప్ప తీవ్ర సాధన చేస్తూరాగా నెమ్మదిగా తగ్గుతూ ఉండును. అది మనస్సుకు సంబంధించింది. నీ మనస్సు దేని గురించి ఆలోచిస్తే అదే ఆకారంగా మారును. కరిగించిన సీసం లాగా నీళ్ళు ఏ పాత్రలో పోస్తే ఆయా ఆకారంగానే ఉండును. కనుక మీ ఆలోచనలు పవిత్రంగా, ఉన్నతంగా ఉండాలి. అతి కామంతో కలిగే అనర్థాలు స్మరించుకోవాలి. గొప్ప యోగుల చరిత్రలు చదివి వారి జీవితాల ద్వారా ప్రేరణ పొందాలి. మనస్సును ఖాళీగా ఉంచకుండా

వేదాంతం, ఆత్మజ్ఞానులు వ్రాసిన సాధన గ్రంథాలు చదవాలి. విచారణ యోగం, ధ్యానం నిరంతరం చేయాలి. తేలికైన శాఖాహార భోజనమే చేయాలి. దీనితో మనస్సు ఆధీనంలో ఉండును.

ప్ర:- కోపం, అహంకారం తగ్గుటకు ఉపాయం తెలుపండి?

జ:- కోపం దేనికి ఇతరుల దోషాలు వెతికితేనే కోపం అవి తనకు కూడా చాలా కలవని విచారించిన కోపం తగ్గును. కోపంగా ఉన్నప్పుడు మౌనంగా ఉండాలి. ఎవ్వరితో మాట్లాడిన అనర్థాలే ధ్యానం చేయాలి, శాస్త్రం చదువాలి, ప్రాణయామని బాగా చేయాలి, నేనే గొప్ప అనుకోవడంతోనే అహంకారం కలుగును. ప్రతి రంగంలో ఒకరిని మించి ఒకరు కలరు. ఈ సృష్టిలో మనదెంత సంపద మనం తెచ్చామా, తీసుకెళతామా వట్టి భ్రమతోనే అహంకారం. పూర్వం ఒక గురువు శిష్యుడు తన దోషాలు తెలుసుకోవాలని ఎవరివైపు అద్దం తిప్పితే వారి దోషాలు చూపును. ఆ అద్దం శిష్యుడికి ఇచ్చెను. అప్పుడు శిష్యుడు ఎవరివో ఎందుకు మొదలు మా గురువుకే పరీక్ష పెడుతానని గురువు వైపు అద్దం తిప్పితే అన్నీ దోషాలు కనిపించడంతో అద్దం తీసుకొని వెళ్లి పోయాడు. దేశంలో ప్రతి ఒక్కరికి అద్దం చూపించగా అందరిలో గొప్ప దోశాలు కనిపించెను. ఈ లోకమంతా చెడిపోయిందని తిరిగి గురువు దగ్గరికే వచ్చి చెప్పిరి. నీవైపు తిప్పుకున్నావా నాయనా అనగా లేదు స్వామి అనెను. నీ దోషాలు తెలుసుకొని బాగుపడుతావనుకుంటే నీవు అందరి దోషాలు వెదుకుతున్నావు. ఎన్నడు బాగుపడుతావు, నీ బుర్ర పాడైయింది, నీ దోషపూరిత దృష్టితో చూసిన అంత చెడుయే నీకు కనిపించును, మంచి దృష్టితో చూసిన లోకమంతా మంచిగానే కనిపించును. అంతా నీ దృష్టి దోషమే, అంతా చక్కగానే ఉంది ఎవ్వరి ప్రారబ్ధకర్మానుసారంగా వారి జీవితాలున్నాయి అని గురువు చెప్పెను. ప్రతివారు ఇతరులకు నియమాలు చెప్పుతారు. ఇతరుల దోషాలు వెతుకుతారు. గురిగింజ నేను ఎర్రగా ఉన్నాననుకొనును. కాని దాని కింద అంతా నలుపే ఎవరి దోషాలు వారికి తెలియవు. వారి దోషాలు వెనక ఉండును. ఇతరులవి ముందు కనిపించును. బాగుపడాలంటే ప్రతి ఒక్కరు ఎవ్వరిని వారు విమర్శించుకొని నా మనస్సు ఏమి ఆలోచిస్తుంది, నేనెంత పవిత్రున్ని, నేనింత వరకు ఎందరిని బాధపెట్టాను, ఏడిపించాను అని విచారించి తప్పులను విచారించాలి. సాధనని ఎంత నిర్లక్ష్యం చేశాను, నామనస్సు తినగూడనివి, విన గూడని, చూడగూడనివి, నష్టం కలిగించే పనులకు ప్రేరేపించి వాటినే చేయిస్తుంది అని విచారించి మన లోపాలు మనమే తొలగించుకొని ఇతరుల దోషాలు వెదికి సమయం వృధా చేయరాదు. ఎవరి

కర్మ వారే మోస్తారు అనుకొని సృష్టిలో ప్రతి జీవిని ఆత్మ భావనతో చూడడం నేర్చుకున్న మనస్సుకు పట్టిన మురికి పోవును. అహంకారం నశించును. నిరంతరం సాధన చేస్తూరాగా కొంత కాలానికి పరిపూర్ణ జ్ఞానం లభించును.

ప్ర:- చంచలత్వం పోయి మనస్సుకు నిశ్చలత్వం లభించాలంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- ఇది ఒక శ్వాస కర్మతోనే సాధ్యం ప్రాణయామ ధ్యానంతో సులభము. మనస్సు స్థిరంగా నిలిపితే కలిగే విజయాలు లాభాలు స్మరించాలి. మనస్సు నిలుపక చేసే ఏ పనైనా కలిగే నష్టాలు విచారించాలి. నిరంతర క్రియ ద్వారా మనో చంచలం పోయి స్థిరత్వమేర్పడును.

ప్ర:- చదువులో ఏకాగ్రత, మంచి ర్యాంకులు రావాలంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- అన్నీ ప్రశ్నలకు ఒకే జవాబు సాధన నిరంతరం చేయాలి, ప్రాణయామం సైత ధ్యానంతో శ్వాస స్థిరమైతే మనస్సు స్థిరమవును. గొప్పనైన ఏకాగ్రత లభించును. మనస్సు గుంజకు కట్టిన పశువువలెనె దేనిపై కేంద్రీకరిస్తే అక్కడే నిలుచును. గొప్ప ఏకాగ్రత సాధించి ప్రతి రంగంలో విజయాలు సాధిస్తారు.

ప్ర:- ఎవ్వరు నిందించినా, పొగడినా సమస్థితిలో ఉండాలంటే ఏ సాధన చేయాలి?

జ:- శ్వాసని స్థిరం చేసినప్పుడు, మనస్సు స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు, ఆత్మలో మనోలయం జరిగినప్పుడు, శరీర భ్రాంతి తొలగి అంతా ఆత్మాకారంగా కనిపించును. సృష్టిలో తనకంటే వేరుగా రెండోది కనిపించనందున స్థుతి నిందలెవ్వరికి అంతానేనే కదా అనే భావన ధృడమవును. అంత వరకు ఓర్పుతో సాధన చేయాలి. అప్పుడు భేదం లేని దృష్టి కలిగి ఓర్పు పెరిగి అంతా సమానంగా భావించే స్థితి సహజత్వంగా మారును. ఇట్టి వారు జీవన్ముక్తులనబడుదురు.

ప్ర:- కష్టాలు తట్టుకోవాలంటే అవి పోవాలంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- గొప్ప భక్తుల, యోగుల చరిత్రల్లో వారు పడిన కష్టాల్లో మనమెంత కష్టపడ్డాము అనేది బాగా విచారించాలి. తీవ్ర సాధన చేయాలి.

ప్ర:- ధ్యానంలో ఇష్ట దైవంపై మనస్సు నిలుపాలంటే ఏమి చేయాలి?

జ:- అచంచలమైన భక్తి విశ్వాసాలు కలిగి ఉండాలి. భగవంతుడే సర్వస్వంగా భావించాలి. రైల్లో కూర్చొని తన పట్టె ను నెత్తిన ఎందుకు పెట్టుకోవాలి, నిన్ను నీ పెట్టెను రైలు మోయగలదు, పైగా నేను మోస్తున్నాననే అహంకారం వచ్చును. అలాగే నీ సంసారం బాధ్యత ఈశ్వరుడే చూచుకొనును. సృష్టిలో ఎన్నో జీవులను పోషించేవాడు నీ చిన్న సంసారంను చూడలేడా,

అన్నీ జీవులకు ఆయనే భోజనం పెడుతున్నాడు అని పూర్తి నమ్మకంతో ఆయనపై ఆధారపడిన పసిబాబుకు తిండి, బట్ట, స్నానం, భోజనం అన్నీ యోగ క్షేమాలు తల్లి చూసుకున్నట్టుగా చూసుకొనును. కావలసింది పసిబాలుని వలె పూర్తిగా అహంకార మమకారాలు విడచి పూర్తి శరణాగతి పొందాలి. అప్పుడే యోగ క్షేమాలు భగవంతుడు చూసుకొనును. ప్రియురాలికై ప్రియుడు పరితపించినట్టుగా భగవంతునికై పరితపించే వారికే ఆయనపై స్థిరంగా మనస్సు నిలుచును. తీవ్ర సాధన చేస్తురాగా ఇష్టదైవం నా ఆత్మకంటే వేరుకాదు. అన్నిట్లో నా ఇష్టదైవమే ఉన్నాడు అని అనుభవంలోకి వచ్చును. ప్రాణయామ జపంతో కూడిన ధ్యానం ప్రారంభంలో అవసరం తర్వాత కళ్లు మూసుకుంటే ఇష్టదైవంపై మనస్సు నిమగ్నమవును.

ప్ర:– జపమాల చేతిలోంచి జారిపడితే ధ్యానావస్థనా?

జ:– జపం చేస్తుండగా మనోలయం జరిగినప్పుడు జపమాల తిరగడం ఆగును. క్రింద పడిపోవును, ఒక్కోసారి నిద్రలో కూడా క్రిందపడి పోవును. శరీరస్పృహ లేకుండా మనస్సు దైవంపై నిమగ్నమైనప్పుడే జపం ఆగిపోవును. ఇది మాత్రమే ధ్యానావస్థ.

ప్ర:– పూజలతోనే సమయం చాలా అవును. ధ్యానం చేస్తే పూజలు ఆపాలా?

జ:– నీ మనస్సు నీకు చెప్పును. ధ్యానంలో మనస్సు తృప్తిచెందితే వారికి దేనితో పనిలేదు. కాని కొందరు పూజలు ఎన్నో రోజుల నుండి చేస్తూ ఒక్కసారిగా నిలుపాలంటే కష్టంగా అపరాధంగా భావింతురు. పూజలు తగ్గిస్తూ ధ్యానం పెంచుతూ రండి. కొన్ని రోజులకు పూర్తిగా ఆత్మ ధ్యానంలోనే గడుపగలరు.

ప్ర:– క్రియాయోగికి ఆసనాలు అవసరమా?

జ:– ప్రారంభంలో సాధన ముందుగాని, తర్వాతగాని అవసరాన్ని బట్టి కొన్ని వేసుకొన్న శరీరం తేలికగా ఉండును. కాని క్రియలో ఇతర సాధనలు కలుపరాదు. క్రియా చక్కగా సాగిన చివరికి నాడి శుద్ధి జరిగి ఆసనాలతో పనిపడదు.

ప్ర:– యోగాసనాలు వేస్తే సరిపోదా ధ్యానం దేనికి?

జ:– ఆసనాలతో పరిశ్రమనే మిగులును. ధ్యానంతో పూర్తి ప్రసన్నత, శాంతి లభించును. ఆసన ప్రానయామలు కొంత అభ్యసించినా గాని పూర్తిగా ధ్యానం చేసుకోవాలి. ధ్యానంతోనే ముక్తి. యోగులు చేసేది ధ్యానమే. తపమనగా ధ్యానమే త్రికరణాలతో చేసే ధ్యానమే తపస్సు.

ప్ర:– హిమాలయంలో యోగులను దర్శించాలంటే ఏమి చేయాలి?

జ:– వారు చూపిన మార్గంలో నడిస్తే వారు చెప్పిన సాధనలు చేస్తే ముక్తి లభించును.

విహారయాత్రలకు వెళ్ళే వారికి వారి దర్శనం లభించదు. తీవ్ర వైరాగ్యము, జిజ్ఞాస కలవారికి, పరిశ్రమించి అరణ్యాల్లో వారిని గాలించాలి. వారి దయ కలిగినప్పుడే వారి దర్శనం, వారు కనిపించాలంటేనే కనిపిస్తారు. లేదంటే లేదు మీరు సమయం వృధా చేసుకోకుండా వారి పరంపర శిష్యులు అందుబాటులో వున్నచో పూర్ణయోగుల దగ్గర సాధన దీక్షలు తీసుకొని సాధన చేసి తరించండి. వారిని దర్శించే గడియలు వస్తే తప్పక వారి దర్శనం లభించును. కాని యోగులు, సిద్ధ పురుషులు అంతటా ఉన్నా వారిని మరుగుపరుచుకొని ఉంటారు. వారు ప్రచారానికి దూరంగా ఉంటారు. అందరికి గుర్తించుట కష్టమవును. వారు చెప్పిన సాధలు చేస్తే ఎవ్వరైనా, ఎక్కడైనా ఉండి తరించవచ్చును. కొందరు అంతటా తిరిగి కేవలం యోగుల దర్శనాలకు పరుగెత్తి దర్శిస్తారు. కాని వారు చెప్పిన సాధన చేయరు. లాభం లేదు.

ప్ర:- యోగులు, అవధూతలు అంతటా ఉన్నారా వారిని గుర్తించడం ఎలాగా?

జ:- జ్ఞానిని జ్ఞానే గుర్తించును. పి.జి. వాన్ని కె.జి. వాడు గుర్తించలేడు. ఇతను నాలాగనే ఎ.బి.లు నేర్చుతున్నాడు అనుకొనును. నీ మానసిక స్థితిని బట్టి ఇతరులు కనిపించును. ఒక అవధూత రోడ్డులో పడి ఉన్నాడు. త్రాగుబోతుకు త్రాగుబోతులాగ, జూదరునికి జూదరునిలాగ, వ్యభిచారికి వ్యభిచారిలాగ, దొంగకు దొంగలాగనే కనిపించెను, రాత్రిల్లో వాడు ఆయా పనులు చేసి నిద్రలేక వెదవ పగలు నిద్రిస్తున్నాడు అని అందరూ నిందించిరి. చివరికి ఒక యోగి వచ్చి ఆ అవధూత స్థితిని ఏమని వర్ణింతును పట్టపగలు నట్ట నడిరోడ్డుపై సమాధి స్థితిలో దేహ స్మృతి లేకనే పడి ఉన్నాడు. ఆహా ఏమి స్థితి అని వర్ణించెను. అందుకే జ్ఞానిని జ్ఞానే గుర్తించును. ఇతురుల వల్ల కాదు. మిగతా వాళ్లు పిచ్చివాళ్ళను అవధూతలలాగ అవధూతలను పిచ్చివాళ్ళుగా భావింతురు. పిచ్చివానిగా, ఉన్మత్తునిగా, తాగిన వానిలాగ, బాలునిలాగ తనలో తాను చిత్రవిచిత్రంగా అవధూతలు ఉండును. అతనికి తెలియకుండానే లీలలు జరిగిపోవుచుండును. అంతటా యోగులు అవధూతలు ఉన్నారు, వారిని గుర్తించే వారే అరుదు.

ప్ర : భక్తియోగం, ధ్యాన యోగం, జ్ఞానయోగం వీటిలో ఏది శ్రేష్టం?

జ:- ఇవి క్రమ పద్ధతిగా ఒకటి తర్వాత ఒకటి సిద్ధించును. ఆత్మజ్ఞానమే ముఖ్యమైనదైన అది భక్తి, ధ్యానయోగములతోనే సిద్ధించును.

ప్ర:- వద్దన్నా అశాశ్వత విషయాలపైకే మనస్సు ఎందుకు వెళ్ళును?

జ:- వైరాగ్యం తక్కువ ఉండడంతో ప్రపంచాకర్షణ పెరుగును. శరీరముకు 50 సం॥రాల

వయస్సు అయితే మనస్సుకు 50 వేల ఏళ్ళ వయస్సు ఉండును, అంటే ఎన్నో జన్మల సంస్కారాలు ఉన్నందున మనస్సు ఆయా విషయాలపై పరుగెత్తును. బాగా విచారించిన అన్నీ అశాశ్వతమైనవని మనస్సుకు బోధించి, నిరంతర ధ్యాన సాధనతో మనస్సు శాంతించును. అగ్ని కట్టెలను కాల్చినట్టుగా యోగమనే అగ్ని కర్మరాశిని భస్మం చేశాక, కర్మ శేషమైన మనస్సు నిశ్చలంచెందును. అప్పుడే ముక్తి లభించును.

ప్ర:– భక్తి గొప్పదైనప్పుడు యోగం దేనికి?

జ:– భక్తి అనగా ఇష్టదైవంపై ఎనలేని ఇష్టం, ప్రేమ ఈ ప్రేమ ఉన్నప్పుడు ఆసక్తి పెరిగి దైవంలో మనస్సు ఎప్పుడు నిరంతరం ఉంచుతాము. అప్పుడే మనస్సు లయం చెందును. యోగం ఇష్టదైవంపై ఆత్మలో మనస్సును లయం చేసి వెనకకు మళ్ళును. ఇంతేతేడా మనోలయం మనస్సును నిశ్చలంగా పరమాత్మలో నిలుపుట కోసమే యోగమవసరము.

ప్ర:– ఆహార నియమం పాటించకుంటే కలిగే నష్టాలేవి?

జ:– శరీరం ఆధీనంలో ఉండదు. మనస్సు ఆధీనంలో ఉండదు. శరీరము సహకరిస్తేనే మనస్సు సహకరిస్తేనే సాధన కుదురును. బాగా వించారించి పద్ధతులు మార్చుకోవాలి.

ప్ర:– నిరంతరం చేయక సాధనలో గ్యాప్ వస్తే నష్టమేమి?

వ్యవసాయానికి తగు కాలంలో ఎరువేయక, నీళ్ళు పెట్టక , మందులు పిచికారి చేయనిచో నాటే కుదరదు దిగుబడి రాదు. పైగా నష్టం వాటిల్లును. చదువులో గాని, వ్యాపారంలో గాని, ప్రతి రంగంలో శ్రద్ధతో పని చేస్తేనే విజయం సాధిస్తాము. సాధనలో గ్యాప్ రాకుండా నిరంతరం సాధన చేస్తేనే గడ్డిపోచలన్ని కలిపితే తాడుగా చేసి ఏనుగును బంధించినట్టుగా దినదినం సాధన మనస్సును ఏకాగ్రత పరిచి మనోలయం చేసి ముక్తి కలిగించును.

ప్ర:–బి.పి., షుగర్ కాని ఇతర రోగాలేవైనా క్రియతో పోతాయా?

జ:– ఖేచరి ముద్ర సిద్ధించినాక ఎళ్ళవేళలా ఖేచరిలో ఉండి క్రియ చేసేవారికి 360 రోగాలు దరిచేరవు. తీవ్ర నిష్ట చేస్తే అన్నీ రోగాలు పోయి ఆరోగ్యం, ఆత్మజ్ఞానం, పూర్ణ శాంతి లభించును.

ప్ర:– క్రియతో ఆత్మజ్ఞానమెలా కలుగును?

జ:– క్రియ మొదలు రక్తనాళాలు, వాయు నాళాలు శుద్ధి చేసి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఆసన సిద్ధి కలిగించును. ఎన్ని గంటలైనా సాధనలో కూర్చునే సామర్థ్యం కలిగించును. ఖేచరి ముద్రలో నాలుక కొండ నాలుక వెనకాల కంఠబిలంని తాళం వేసి ఉంచడంతో సహస్రారం నుండి గొంతులోకి అమృతం జారును. ఇది శరీరంకు కాంతి నిచ్చును. ఆకలి, దప్పిక,

శ్రమ, నిద్ర, శీతలం, ఊష్ణం తట్టుకొనే సామర్థ్యం కలిగించును. ఉఛ్వాస నిఛ్వాసలు క్రమంగా తగ్గును. పూర్ణ ఖేచరిలో రస సుఖం అమృతం త్రాగడంతో వచ్చును. మధురమైన ద్రవం సహస్రారం నుండి గొంతులోకి జారును. నోట్లో సుగంధ ద్రవ్యాల వాసనలు వెదజల్లును. గంధ సుఖం లభించును. నాలుకను కొండ నాలుకతో స్పృశించిన సుతిమెత్తని మధుర స్పర్శ సుఖం లభించును. మహాముద్ర ద్వారా కుండలి శక్తిని మేల్కొల్పి, ఓంకార క్రియ ద్వారా అనాహత చక్రంలో కుండలిని నిల్పినచో అనాహత చక్రంలో పది రకాల నాదాలు పుట్టి చివరికి సమధురమైన ఓంకార నాదం ఎళ్ళ వేళలా అంత:కరణం ద్వారా వినవచ్చును. సాధకుడు ఎంతో తన్మయత్వం చెందును. టోకర క్రియ ద్వార ఆజ్ఞయ చక్రంలో ప్రాణశక్తి కుండలిని నిల్పిన కోటి సూర్యుల తేజమైన ఆత్మజ్యోతిని దర్శించవచ్చును. దీనినే ఆత్మ సాక్షాత్కారమందురు. ఎన్నో చిత్ర విచిత్రమైన దివ్యకాంతులు, దివ్యనాదాలు, దివ్య సుగంధములు, దివ్య రసాలు, దివ్య అనుభూతులు లభించి ఆత్మజ్యోతి స్థిరంగా నిల్చును. సాధకుడికి ఇది ఎంతో గొప్ప అనుభూతి. ఈ అనుభూతి లభించినప్పుడు శ్రీదత్తుడు, శ్రీ హనుమాన్, శుకయోగి, పూర్వయోగులు ఎంతో ఆనందించిరి, స్తోత్రాలు గావించిరి. వర్ణించుటకు వీలుకానిది. ఎవరికి వారు అనుభవించే అనుభూతులు ఇవి. ధ్యాన క్రియ ద్వార కుండలిని బ్రహ్మరంధ్రంలో నిలుపగా నిర్వికల్ప సమాధి లభించి అనిర్వచనీయమైన అనుభూతి లభించును. ఇప్పటి నుండి యోగికి అంతట తన స్వరూపమే కనిపించును. అంతట ఆత్మనే దర్శించును. వెన్నెముక విశుద్ధ చక్రం వరకే ఉండును. వెన్నెముకలో మూడు నాడులు ఆజ్ఞయ చక్రంలో కలుసును. అటునుండి రెండు నాడులు సహస్రారంలో కలుసును. ఒకటి మూసి ఉండును. ఒకటి తెరిచి వుండును. బెలూన్‌లోకి బాగా వాయువు నింపితే అది పగిలినట్టు యోగి దేహం వదిలేటప్పుడు ప్రాణాన్ని బ్రహ్మరంధ్రంగుండా పైకి బలంగా తీసుకొని వెళ్ళినప్పుడు మూసి ఉన్న నాడి చిట్లిపోవును. సహస్రారం చేదించుకొని ప్రాణం మహాప్రాణంలో లీనమవును. నాడి చిట్లడంతో సహస్రారం రక్తమయం అవుటతో దీనినే బ్రహ్మరంధ్రం పగులుట, కపాలం పగులుట అందురు. నిర్వికల్ప సమాధి అందుకున్న యోగి ఎక్కడున్నా జీవన్ముక్తుడై ఆ స్థితి అందుకున్నాక కొన్ని క్షణాల్లో కూడా ఎప్పుడంటే అప్పుడే నిర్వికల్ప సమాధి అందుకోగలడు. అది ఎంతో శ్రమించి ఆ సిద్ధి యోగి సంపాదిస్తాడు. బ్రహ్మజ్ఞానమే మానవ జన్మ లక్ష్యం క్రియా యోగంతో బ్రహ్మజ్ఞానం సులువుగా లభించి జీవన్ముక్తి లభించును.

ప్ర : కొందరు విద్యని ఎవ్వరికి చెప్పరెందుకు?

జ : నిజమైన యోగీశ్వరులెవరు విద్యను దాచరు. నిస్వార్థంగా అర్హత కలిగిన వారికి అందిస్తారు. నాకు తెలిసిన 80 సం॥లు యోగి ఉండే వారికి ఎంతో సేవజేసిన శిష్యులు మా గురువుకు అన్ని విద్యలొచ్చు, మాకేది నేర్పదు యోగం, ధ్యానం, వైద్యం అని తెలిపిరి. ఒకసారి వారి గురువును నేను మీరు స్వార్థపరులు శిష్యులకే ఋణపడుతారంటిని. ఒకరిద్దరు అర్హత పొందిన వారి శిష్యులకు క్రియాయోగము దీక్షలిచ్చిన ఎంతో ఆనందించిరి. పూర్వం రామాయణ,భారత, భాగవతాలలో పురాణాల ప్రకారం కొన్ని రోజుల తరబడి యుద్ధాలు జరిగినా బృహస్పతి, శుక్రాచార్యుడు చనిపోయిన వారిని మూలికలతో బ్రతికించేవారు. కాళ్లుచేతులు విరిగిన, పొట్టలో బాణాలు ఉండిన క్షణంలో మూలికలతో తగ్గించేవారు. తిరిగివారు యుద్ధానికి వెంటనే వెళ్లేవారు. ఆకలిని, నిద్రని, శ్రమని, రోశాన్ని, నొప్పి, బాధ, పోగొట్టే మూలికలని అంతరింపచేసారు. కొందరు యోగులు కూడా వీటిని సమాధి స్థితి వరకు మూలికలను వాడి తరువాత మానుకునేది. చాలమటుకు పూర్వం కొంత స్వార్థపరుల వల్ల కూడా విద్య అంతరించింది. నిస్వార్థంగా విద్యని అందరికీ అందించాలి. దాచరాదు.

ప్ర : ఏ దేవతని ఉపాసిస్తే (ధ్యానిస్తే), పూజిస్తే మోక్షం (ముక్తి) త్వరగా లభించును?

జ : దేవిదేవతలను పేర్లు, రూపం అన్నీ మనము ఏర్పాటు చేసుకున్నవే. నామ,రూప, గుణములు లేని వాడు జన్మ, మరణం, చలనం లేనివాడు భగవంతుడు. పూర్వం బ్రాహ్మణులకే వేదం చదివే హక్కు ఇతరులు చదివినా రాజులతో శిక్షలు వేయించి నరక బాధలు పెట్టేవారు కొందరు స్వార్థపరులు. అందుకనే పూర్వం అందరికీ విద్య లేదు. స్త్రీ చదివితే మాటలు నడువవని స్త్రీలు చదవరాదని నియమం పెట్టి కేవలం దాసీగానే ఉంచేవారు. కానీ చిన్ననాటి నుండి మతవిద్య నేర్పితే అందులో ప్రతివారు ప్రావీణ్యం పొందుతారు. వేదం ఏమి వారికి చిన్నప్పుడే చెప్పిన భేదం లేకుండా ఉచ్చారణ, ఆచరణ పద్దతులు అన్నీ ఒకేవిధంగా ఉండును. ఒక మతం వారికే తెలివి అని కాకుండా అందరు ఆయా శిక్షణలనిస్తే తేడా లేకుండా ఆయా విద్యల్లో సామర్థ్యం ఉండును. రాజుకు తన పుత్రుడే రాజు కావాలి, బ్రాహ్మణునికి తన జాతి వారే విద్యావంతులు, జ్ఞానులు కావాలి. ఇతరులు మాకు దాసులుగా ఉండాలి అని అన్నీ శాస్త్రాల్లో, పురాణాల్లో తప్పుడు శ్లోకాలు చేర్చి ఇతరులను ఇదగనివ్వలేదు. నేడు కాలం మారింది అందరూ విద్యావంతులైనారు. అందరూ ఉద్యోగస్థులైనారు. ఇతరులే ఎక్కువగా బ్రాహ్మణ వృత్తి చేపడుతున్నారు. ఇప్పటికీ

ఇంకా కొంత చాదస్తముంది, మూఢనమ్మకాలలో అందరినీ పడవేసి దోపిడి కూడా చాలానే ఉంది. త్వరలో అదికూడా పోవును. వేదం చదివిన ప్రతివాడు విప్రుడు ఇప్పుడు అన్ని కులాల వారు లాయర్, డాక్టర్స్, ఇంజనీర్లుగా ఉన్నారు. ఎందుకు ఆ చదువు చదివితే ఆ వృత్తి చేస్తున్నారు అంతే. ఉపనయం చేసుకొని ఆధ్యాత్మికంలోకి వస్తే ద్విజుడవును. వేదం చదివి విప్రుడు బ్రహ్మజ్ఞానం పొంది బ్రాహ్మణత్వం పొందుతున్నారు. కేవలం బ్రాహ్మణ జాతిలో పుట్టినంత మాత్రాన వారి ఆచరణ వదిలితే వారు శూద్రులే. ఇతర జాతిలో పుట్టి బ్రాహ్మణ ఆచరణ చేసేవారు చాలా ఉత్తములు వీరు బ్రాహ్మణులే. డాక్టర్ పని చేయువారిని ఎవరినైనా డాక్టరనే అంటాము కాని పని ముఖ్యము. మతం, దేవతల విషయానికొస్తే కూడా ఇంతే. శివుడే గొప్ప అందరు దేవతలు వీరికి దాసులని శివపురాణంలో, విష్ణువే గొప్ప మిగతా దేవతలు వీరి దాసులని విష్ణు పురాణంలో అలాగే దేవియే గొప్ప అని మిగతా దేవతలు దేవి దాసులని దేవి భాగవతములో ఇలాగే ప్రతి పురాణంలో చాలమటుకు ఆయా మతం,

దివ్య దృష్టితో అందరిదోషాలు తెలిపి ధర్మ మార్గం బోధించే యోగి

హిమాచల్ మణిమహేష్ యాత్ర అమర్‌నాథ్ యాత్రను పోలి ఉంటుంది. మంచుకొండలు, లోయలు, పర్వతములతో చాలా కఠినమైన యాత్ర చంబా నుండి 100కి॥మీ॥లు ఉంటుంది. ఆహ్లాదమైన, సుందరమైన పర్వతములు మణిమహేష్ పర్వతం దగ్గర సరోవరం చెంత దివ్య దృష్టిబాబ ధ్యానముద్రలో కూర్చొని ఉన్నారు. ఆయన ఎవరినైన చూడంగానే వారి చరిత్రంతా దివ్య దృష్టితో చెప్పి నీతి బోధిస్తారు. నలుగురం సాధువులం బాబ ధ్యానం నుండి కళ్లు తెరువగానే బాబతో సత్సంగం చేస్తున్నాము. కొంత మంది ప్రాపంచీకులు కూడా దూరం నుండి బాబని దర్శించుకొని నమస్కరించి వెళుతున్నారు. ఆ ప్రాంతాల వారికి సాధువులంటే చాలా గౌరవం, దైవ భావనతో చూస్తారు. వారి దోషాలు చెప్పుకొని పశ్చాత్తాప పడుతారు. సాధువులతో పరిష్కారాలు కోరుతుంటారు. ఒక అమ్మగారు బాబకు పాదనమస్కారం చేయుటకు వడిగా వచ్చెను. బాబ ఆమెను గట్టిగా మందలించాడు. బుద్ధిలేదు ఎన్నడు మారుతావు శరీర సుఖముకేన మానవ జన్మ వచ్చింది, భర్త పిల్లలను కష్టాలపాలు జేసి నీ సుఖము కోరుకొని వేరే పురుషుడితో కాపురం పెట్టావు. వాడు కూడా నీకై వాని భార్య పిల్లలను వదిలి వారికి అన్యాయం చేశాడు. నీవు బ్యాంకులో మేనేజర్ ఉద్యోగం కలదానివి, కొంత భక్తి

ఉన్నదానివి, నీ బుద్ధి సరిచేసుకో నీ భర్త ఎంతో ఉత్తముడు పిల్లలకి నీపై ఎంత ప్రేమ ఉంది, నీవు మారగలవు, నీ వాళ్ళు నీకై ఎదురు చూస్తున్నారు. దేశంలోని యాత్రలన్నీ తిరిగినా మనశ్శాంతిరాదు. ధర్మయుతంగా జీవించండి అని బాబ పలుకగానే ఆవిడ ఎంతో పశ్చాత్తాపడి ఏడ్చారు. బాబ నా కల్లు తెరిపించారు. నాకు ఎంతో ధర్మ బోధ చేశారు. నన్ను ఆశీర్వదించండి మా వారు నన్ను తిరిగి స్వీకరించేటట్టు చేయండి అని వేడుకున్నది. నేటి నుండి నేను నా ధర్మాలు చక్కగా నిర్వర్తిస్తాను అని పలికింది. అరగంట తరువాత ఒక అతను బాబకు సాష్టాంగ ప్రణామం దూరం నుండే చేసి కూర్చొనెను. ఏమయ్యా నీ భార్య ఎంత ఓర్పు కలిగినది, ఎంత ఉత్తమురాలు, ఎంతో భక్తి కలిగినామె. నీ వెంత తిని, తిరిగినా ఓర్చుకుంది. నీ సుఖంకై ఆవిడ ఎంతో శ్రమ ఓర్చుకుంటుంది. నీకిష్టమైనవి చేసి పెడుతుంది. నీవు బయట ఎంత మందితో తిరిగినా నిన్ను ఎన్నడు మందలించలేదు. పతియే దైవంగా నమ్మింది. నీవు ఇప్పుడు ఏకంగా పెద్ద రైల్వే ఆఫీసర్ అయ్యి ఉండి నీ ఆఫీస్‌లో పని చేసే ఉద్యోగితో ఆమె నీకై తన భర్తపిల్లలను వదిలింది. ఆమెతో కాపురం పెట్టావు. ఎన్ని యాత్రలు తిరిగినా మీకు శాంతి ఎలా వచ్చును. దేవుడెలా మెచ్చును. ప్రతి మనిషిలో మంచి చెడు ఉంటాయి. ఆయా సాంగత్యాల వలన చెడు గాని, మంచి గాని పెరుగుతూ ఉంటాయి. నీ చిన్న వయస్సులో మంచి భక్తి ధ్యానం కలిగి ఉన్నావు, నీయవ్వన వయస్సులో దురభ్యాసాలున్న యువకులతో చేరి దురభ్యాసాల పాలయినావు. ఎవ్వరి సాంగత్యం చేస్తే ఆ గుణాలు వస్తాయి తెలుసుకో, మనష్యులు ఆనందంకై బయట ప్రాకులాడుతున్నారు. నిజమైన ఆనందం మన లోపలే ఉంది. అది రుచి చూస్తే ఆనందంకై బయట ప్రాకులాడరు. ఒక కొంగ పడవ తెప్ప మీద వాలి నిద్రపోయింది. పడవ నడి సముద్రంలోకి పోయాక కొంత మేల్కొని చూస్తే ఎటు చూసిన సముద్రమే ఒక్కొక్క దిక్కునకు వెళ్ళి అలసి వచ్చి మళ్ళీ తెరచాప మీదనే వాలి విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. అన్నీవైపుల వెళ్ళిన మొత్తం సముద్రమే, మళ్ళీ అలసి తెరచాప దగ్గరికి వచ్చే విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. మానవులు కూడా సుఖ సౌకర్యాలకు, సకల భోగ సామాగ్రి కూర్చుకుంటారు. సుఖ సంతోషాలకు, విదేశాలు, విహార యాత్రలు, విందులు, వినోదాలు చేస్తారు. ఎన్నో భోగాలు అనుభవిస్తారు. అయినా పూర్ణ శాంతి లభించదు. తిరిగి భక్తి ఆధ్యాత్మికం, ఆత్మ విచారణ, ధ్యానం వైపు వస్తేనే పూర్ణశాంతి లభించును. వివేకంచే విచారణ చేసి మనలోని దుర్గుణాలు తొలగించుకొని సజ్జన సాంగత్యం సద్గ్రంథపఠనం చేస్తూ ఎప్పుడు ధ్యానయోగం శీలించాలి అని బాబ అక్కడున్న వారి

నందరిని ఉద్యేశించి బోధించారు. అక్కడ ఉన్న ఇంకా ఎందరికో సమస్యలకు పరిష్కారాలు తెలిపారు. అందరిని పీడించే ఫైనాన్స్ అతనికి, మోసపూరితమైన ఫీజులు ఎక్కువ వసూలు చేసే కాలేజీల యజమానిని, లంచాలు తీసుకునే మెడికల్, రెవెన్యూ, మున్సిపల్ ఉద్యోగులను కొందరు నేతలను దురభ్యాసాలకు అలవాటై కుటుంబ సభ్యులకు కష్టం కలిగించే యువతి, యువకులను, భార్యాభర్తలను, పిల్లలను ఆ యాత్రికులందరు 200 మంది అక్కడ గుమిగూడారు. అందరి లోపాలు చెప్పి పరిష్కారాలు చూపిరి. చాలా మట్టుకు ఎవరికి వారు ఆలోచించాలి. తన తప్పులు వెనకాలే ఉంటాయి. ఇతరులవి ముందే కనిపిస్తాయి. ఇతరుల దోషాలు వెతకరాదు. మిత్రునిగా ఉన్నప్పుడు మంచిగా చెప్పి శత్రువుగా మారినప్పుడు చెడుగా చెపుతారు. చాడీలు చెప్పుట మహాపాపం. ఏ జీవికి అపకారం కలలోనైన తలపెట్టకండి. నేను మీకు శత్రువును కాను, మీమేలు కోరి చెప్పుతున్నాను. ఎంతో పుణ్యంచేత మానవ జన్మ వచ్చింది. తిరిగి పుణ్యం చేయకున్నా మోసాల పాపాలు, లోకానికి అన్యాయం చేయకండి, శక్తికొలది పుణ్యం చేయండి, పాపంను పూర్తిగా మానుకోండి, నిరంతరం యోగం ధ్యానం చేయండి. మీరు భౌతికంగా ఎంతైన పొందండి అవి సున్నాలలాగ పదువులు, చదువు, కారులు, బిల్డింగ్‌లు, ఫ్యాక్టరీలు, సంపదలు అన్నీ సున్నాలు 1000000 శాస్త్ర విచారణ చేయండి క్రియా యోగంతో మీకు సంపూర్ణ మనశ్శాంతి లభించును. ముందు ఒకటి ఉంటేనే సున్నా (జీరో) కి విలువ, లేనిచో సున్నా (జీరో), అదే ధ్యానం, జ్ఞానం, యోగం అనే ఒకటి ఉండాలి. ఆత్మ సాక్షాత్కారం మీ అన్నీ సమస్యలకు పరిష్కారం చూపును. సాధన నుండే అది లభించును. నేను చిన్నప్పుడే మా గురువుకు ఎంతో సేవజేసి ఈ విద్యనేర్చుకొన్నాను. ఇంత సులువు ఇంత గొప్ప వేరే మరొకటి లేదు. క్రియాయోగం చేశాక వెంటనే మనోలయం జరిగి ధ్యానావస్థ కలుగును. అన్నీ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు మానసిక సమస్యలు తొలగి మీకు పూర్ణ శాంతి లభించుటతో, మీతో ఎలాంటి దోశ పూరిత కర్మలు జరుగవు. శాంతిగా పవిత్రంగా జీవిస్తారు. మన యోగులు చూపిన మార్గంలో నడిస్తే మీకేసమస్యలుండవు. శుభం, అని మౌనం వహించిరి. దివ్య దృష్టి బాబకు భక్తులందరు యాత్రికులందరు ప్రణామాలర్పించి సెలవు తీసుకొనిరి.

దేశ ప్రజలు ఆర్థికంగా, అనారోగ్యంగా, అశాంతిగా, దెబ్బతినుటకు కారణాలు

మనపూర్వీకులు చాల ధర్మమైన వారు, తెలివిగలవారు. విదేశీయులు వ్యాపార నిమిత్తం వచ్చి మనల పాలిస్తు మన పరిశ్రమల పడగొట్టి వారి వ్యాపారాలు కొనసాగించి

లాభాన్ని డబ్బుని ఇంగ్లాండ్‌కు తరలించే వారు దీనితో మనది మరీ బీద దేశంగా, విదేశాలు సంపన్నంగా తయారయ్యేవి. విదేశీ వస్తువులు వాడరాదని, మన పూర్వం దేశభక్తులు ప్రచారం చేసి నిరాకరించడంతో తిలక్ నుండి ప్రారంభమై గాంధీజీతో ముగిసింది ఉద్యమం. విదేశీయులకు వ్యాపారాలు లేక నష్టాలు వాటిల్లి తప్పనిసరి పరిస్థితిలో స్వాతంత్రం ప్రకటించి వారి దేశానికి వెళ్ళిపోయారు. ఇప్పుడు నిజమైన స్వాతంత్ర్యం లేదు మనకు విదేశీ కంపెనీల ఉత్పత్తులు వాడుతున్నాము. మొత్తము 10% మన వారికి శాపులకు ఆదాయం 90% లాభాలు విదేశాలకు వెళ్ళును. నేటి హీరోలు నిత్య జీవితంలో జీరోలు ఆ కంపెనీలకు బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా నిలిచి ప్రచారం చేస్తున్నారు. కంపెనీల తరుపున ప్రజలు టీవీలకు బానిసలయ్యారు. ఆ యాడ్స్ చూసి వారి ఉత్పత్తులని మొత్తం కొంటున్నారు. ఉదా: కాఫీ, టి నుండి మొదలు పెడితే టూత్ పేస్టు, బ్రెష్, సబ్బులు, శాంపులు, అన్నీ రకాల బట్టలు, కూల్‌డ్రింక్స్ అన్నీ రకాలవి ఇవి మొత్తం విదేశీ ప్రొడక్ట్స్ ఇందులో ఎంతో (కెమికల్స్) విష పదార్థాలు కలిగి ఉండి ప్రజల ఆరోగ్యాలను పాడుచేస్తున్నాయి. ఇక సిగరేట్, డ్రగ్స్, కైని, తంబాకు, మత్తు పానియాలు బీరు, బ్రాండ్, విస్కీ లాంటివన్నీ విదేశీ ప్రొడక్ట్స్. వీటితో ప్రజల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. కాని పెద్ద హీరోల యాడ్స్ చూసి నేటి యువత, స్త్రీలు వృద్ధులు అనే భేదం లేకుండా ప్రజలందరూ పై వాటికి బానిసలైనారు. రోజుకు దేశం మొత్తం లక్షల గోవులు, గేదెల, లక్షల గొర్రెల, మేకల కోట్ల కొద్ది కోళ్ళని కోస్తున్నారు. కోళ్లు విషపదార్థ ఆహారంతో (దాన) ఇంజక్షన్స్‌తో ట్యాబ్లెట్స్ వేస్తూ బరువు పెరగాలని అలా చేసి పెంచుతారు. దీనివల్ల ప్రజల ఆరోగ్యాలు దెబ్బతింటున్నాయి. ఎలక్ట్రికల్ ఎలక్ట్రానిక్స్ ఐటమ్స్, కార్లు, మొత్తం అంతా విదేశీ ప్రొడక్టులే. ఇప్పుడు చైనామాల్ అని అన్నీ రకాల నాసీరకం సామాగ్రి వచ్చింది. చైనా నెంబర్ 1 గా ఉంది. పై వాటికి ప్రజలు బానిసలైనారు. అవి ఎలాగో మానరు. వీటికై ప్రజలను చైతన్యం జేసే గొప్పవారిని విష ప్రయోగాలతో చంపేసిన లోకం ఇది. రాజీవ్ దీక్షిత్, మహర్షి దయానంద, సోక్రటీస్, ఆదిశంకరులు, గాంధీజీ, యదార్థవాది లోకవిరోది, వీరు తత్వ శాస్త్రం మీద ఆరోగ్యంపై రాజకీయంపై రకరకాలుగా ప్రజల్లో చైతన్యం తెచ్చారు. నిజ జీవితంలో హీరోలు, సుభాష్ చంద్రబోస్, భగత్‌సింగ్, అల్లూరి సీతారామారాజు గాంధీజీ, తిలక్, వివేకానంద, యోగానంద, వీరిని ఆదర్శంగా తీసుకోండి. దేశభక్తి, దైవభక్తి, పవిత్రతో సత్యవంతమైన జీవితం గడిపారు. దేశభక్తులకు, దైవభక్తులకు వీరికి అభిమానులు కండి ఇంట్లో ఫొటోలుంచుకోండి. వీరిని ఆదర్శంగా తీసుకోండి,

మన యువత వెళ్ళి విదేశాల వారికింద పని చేస్తూ ఎన్నో సమస్యలతో బానిసలుగా బ్రతుకుతున్నారు. ఇక్కడి నుండి కూడా విదేశీ కంపెనీలకు వీరి తెలివి సామర్థ్యం అమ్ముకునే వారు ఉన్నారు, నేడు ఐ.టి. రంగం, సాఫ్ట్‌వేర్ రంగం అయితే తిరిగి ఆయా దేశాలతో మనమే ఆయా ప్రొడక్ట్‌లు కొనాలి. ముఖ్యంగా చెప్పదేమంటే ప్రతీదీ మన దేశంలో తయారు చేసుకోలేమా! వేద విజ్ఞానం, బ్రహ్మజ్ఞానం, యోగశక్తి మనవద్ద ఉంది. ప్రపంచం మొత్తం వీటిలో భారతదేశమే అన్నీ దేశాలకు గురువు మన యువతకి, సైంటిస్టులకు చేయూతనివ్వండి. అన్నీ ఇక్కడే తయారు చేయగల శక్తి ఉంది. విదేశీయుల చేతికింద ఇంకెనాళ్ళ బానిసత్వం. ప్రతీది కనుగొనగలిగే సత్తా నేటి యువతకు ఉంది. చైనా మొన్నటికి మొన్న అన్నీ కాపీ కొట్టి ఎంతో అభివృద్ధిలో ఉంది. పైన తెలిపిన కొన్ని నిషిద్ధ పదార్థాలకు ప్రభుత్వాలే లైసెన్స్ లిచ్చి ప్రోత్సహిస్తుంది. గోవదలాంటి హింసకు గాని, ప్రజల ఆరోగ్యం చెడగొట్టే ఏ పదార్థాలనైన మన దేశంలోకి రానీయరాదు. మరియు మంచివి ఏవైన ఉంటే మన టెక్నాలజి పెంచుకొని యువతని ప్రోత్సహించి అన్నీ ఉత్పత్తులు మనమే తయారు చేసుకున్న అందరికీ పని ఉండును. ప్రభుత్వానికి ట్యాక్సీల రూపంలో ఆదాయం బాగుండును. విదేశాలకు వెళ్లకుండా మన దేశం డబ్బు ఇక్కడే రొటేషనవును. కాని పదువులకోసమే నేటి నేతలు ఆయా విదేశీ కంపెనీలతో చేతులు కలిపి వారి చేతుల్లో కీలుబొమ్మలై పదవి వ్యామోహాల కోసం విచ్చల విడిగా వారికి లైసెన్స్‌లు, పరిమిషన్స్ ఇచ్చి దేశాన్ని మరింత బీదరికంలో పడేస్తున్నారు. ఇది ప్రభుత్వాల బాధ్యత, ప్రజల్లో కూడా దేశాభిమానం కలిగి మన దేశ ఉత్పతులనే వాడి దేశానికి అండగా ఉండండి. లేనిచో ఆర్థికంగా బలహీనమైన దేశం. రాజకీయంగా లొంగిపోతుంది. దీనితో మళ్లీ బానిసత్వం తప్పదు. అలాగే మన దేశంలో రైతుల ఎరువుల దగ్గరి నుండి అన్నీ విదేశీ ప్రొడక్టులే విదేశీయులు చేసే ప్రతిదానిలో విష పదార్థాలు ఉంటాయి. శరీరానికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తుంది, హాని చేస్తాయి. పెన్సిలిన్ ఎందుకు బ్యాండ్ చేశారు. అది కూడా 50% మేలు 50% కీడు ఉందని కదా, అలాగే 90% కీడు చేసే వాటినెందుకు బ్యాండ్ చేయరు. హాని చేసే పదార్థాలను బ్యాండ్ చేయుట ప్రభుత్వాల బాధ్యత. ప్రజలు కూడ చైతన్యవంతమై అవి వాడరాదు. సగం రోగాలు మనం తినే భోజనంతో నిత్య జీవితంలో వాడే శాంపు, సబ్బు, సెంట్, పౌడర్, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, బేకరీ ఐటమ్స్, రకరకాల నూనెలు, మసాలాలు, మాంసాహారం, అల్లోపతి ఇంగ్లీష్ మందులు ఇవి వదలి, ఆయుర్వేద ప్రొడక్ట్ వాడిన మంచిది. చాలా సేవ సంస్థలు స్వదేశీ ఉత్పత్తులున్నాయి. అవే వాడండి, ఆరోగ్యానికి మేలు రేటు చౌక దేశం

లాభంపొందును. రాజీవ్ దీక్షిత్ రాసిన ఆరోగ్య రహస్య 1-2 చదవండి నష్టాలు తెలుసుకోండి, మంచిది ఎక్కడున్నా తీసుకోండి చెడు ఏదైన విడవండి మన పూర్వపద్ధతులు ఋషులు తెలిపిన ఉత్పత్తులు ఆయుర్వేదం, జీవన విధానం ప్రకృతి సహజంగా లభించే వాటిని రైతులతో నేరుగా కొనండి, హరి ఓం ప్రొడక్ట్స్, పతంజలి ప్రొడక్ట్స్, రాజీవ్ దీక్షిత్ ప్రొడక్ట్స్ చాలా మంచివి. ఇవన్నీ స్వదేశి ప్రొడక్ట్స్. సేంద్రియ ఎరువులతో పండే ప్రకృతి వస్తువులనే వాడండి. వ్యవసాయ ప్రకృతి సహజమైన ఉత్పత్తులని అదే విధంగా వాడిన ఎలాంటి నష్టాలు లేవు. తెలివైన వారికి ఈ మాత్రం చెప్పిన చాలును. సహజంగా ఆడంబరాలు లేకుండా సాదా సీదగా జీవించి ఆయుర్వేద ప్రొడక్ట్స్ వాడుతూ క్రియా యోగము ధ్యానము చేస్తు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఆత్మజ్ఞానులుగా తయారవ్వండి. ఈ జన్మలోనే జీవన్ముక్తులవ్వండి.

గురూజితో క్రియా సాధకులు పంచుకున్న అనుభవాలు

ప్ర:- గురూజీ నాపేరు సునీత కొత్తకోట నా వయస్సు 48సంగరాలు, మా వారు ఎంప్లాయి, పిల్లలు ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్నారు. ఫ్యాన్సీస్టోర్ నడుపుతాను. మా కుటుంబ సభ్యులమంతా క్రియావానులము. నాకు విపరీతమైన (బ్యాక్‌పేన్) వెన్నునొప్పి ఉండేది. చాలా ఖర్చుపెట్టిన తగ్గలేదు. అలాగే థైరాయిడ్ ఉండేది. 6 నెలల బాగా క్రియాధ్యానం చేయగా 20 కిలోల బరువు తగ్గాను. థైరాయిడ్ లేదు, అలాగే వెన్నునొప్పి పూర్తిగా తగ్గింది మూలాధార చక్రంలో ఎన్నో కదలికలు జరుగుతున్నాయి. మేము మీరు చెప్పిన ఆహార నియమాలు, సాధనలు చక్కగా ఆచరిస్తున్నాము. క్రమంగా సాధన చేస్తున్నాము?

జ:- చక్కగా సాధన చేస్తున్నందుకు చక్కటి ఫలితం పొందుతున్నారు. ఆరోగ్యం సరి చేసుకొనడం, క్రియా సాధనలో చాలా చిన్న విషయం. ఆత్మజ్ఞానంకై సాధన చేస్తుంటే ఆరోగ్యం తను అంతగాతను చక్కబడును మీకు మూలాధార చక్రం చైతన్యవంతం అవుతున్నందున అక్కడ కదలికలు జరుగుతున్నాయి. వెన్నునొప్పిని (బ్యాక్‌పేన్) మీలాగే కర్నాటక టీచర్ ఒకాయన 2 లక్షలు ఖర్చుపెట్టిన తగ్గలేదు. 3 నెలల క్రియా చేయగా వెన్నునొప్పి పోయింది. ఎంతో మనశ్శాంతిగా ఉన్నారు. క్రియా ద్వారా బ్యాక్ పేన్ పోగొట్టుకున్న వారు కొన్ని వందల మంది కలరు. మీలాగే ఒక హైస్కూల్ టీచర్ సంగీత గారికి కామారెడ్డి, మెడనొప్పి వెన్నునొప్పి సాధనతో తొలగింది. మరియు స్టాఫ్ నర్స్ ఒక ఆవిడ థైరాయిడ్ మరియు అతి బరువు తగ్గించుకున్నారు. ఇలాంటి సమస్యలు సాధనతో తగ్గించుకున్న వారు కొన్ని వందల మంది మహిళలు ఉన్నారు. అమ్మ అందరి పేర్లు,

వారి అనుభవాలు వ్రాసిన గ్రంథవిస్తారమవుననే బీతిచే వ్రాయడం లేదు.

ప్ర:- గురూజీ నా పేరు కలింగరెడ్డి వరంగల్, వయస్సు: 55సం॥రాలు, నాకు చాల ఎక్కువ షుగర్ వ్యాధి ఉండేది. మీరు చెప్పినట్టు క్రమంగా సాధన చేస్తుండగా ఖేచరిముద్ర సిద్ధించింది. నిరంతరం ఖేచరిలో ఉండి క్రియ చేస్తుండగా నాకు షుగర్వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గింది. నాకు ఎంతో మనశ్శాంతి చేకూరింది.

జ:- మీరు ఖేచరిముద్ర సిద్ధింపజేసుకొని నిరంతర సాధన చేస్తున్నందున పూర్తిగా షుగర్ వ్యాధి పోయింది. మీలాగ కొన్ని వందల మంది ఖేచరి సిద్ధింపజేసుకొని నిరంతరం సాధన చేస్తుండగా వారికి 360 రకాల మొండి జబ్బులు తొలగి మనశ్శాంతి ఏర్పడిన వారున్నారు. ఒక కాన్వెంట్ స్కూల్ నడిపే అంబాజి అనే అతను లోకంలో అందరికి ఒక్క ఖేచరిముద్ర నేర్పితే చాలు స్వామిజీ అని నాతో అనెను. అతను నాలుగు రోజులు తినకుండా కూడా నీరసం చెందకుండా ఉన్నారు. సాధనలో కూడా మనోలయం చెంది త్వరగా ధ్యానావస్థ లభిస్తుందని చెప్పిరి.

ప్ర:- నా పేరు రవి, బెంగుళూర్ ఇంటర్ విద్యార్థిని నాకు ఏకాగ్రత సరిలేకపోయేది. క్రియ చేయడంతో మెమరి పవర్ పెరిగి ఎంసెట్లో మొదటి ర్యాంకు వచ్చింది. నాకు ఏ చెడు అలవాట్లు లేవు. పైగా క్రియా నిరంతరం చేయడంతో ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నాను.

జ:- నీలాగే క్రియా సాధకులు ఎందరో విద్యార్థులు చక్కటి ఏకాగ్రత పొంది మంచి ర్యాంకులు సంపాదిస్తున్నారు. మంచి అలవాట్లతో సంతోషంగా ఉన్నారు. క్రియా చేసినచో సంపూర్ణ శాంతి లభించడంతో మంచి అలవాట్లు అలవడును. మనస్సు ఇంక వేరేది ఏది కోరదు.

ప్ర:- గురూజీ నా పేరు కాంతయ్యగౌడ్ నేను సర్పంచుగా 3 సార్లనుండి చేస్తున్నాను. 25 సం॥రాల నుండి ధ్యానం చేస్తున్నా కూడా ఎన్నడు ఇంత గొప్ప అనుభూతి కలగలేదు. మీతో నేను క్రియాదీక్ష పొంది 6 నెలలయ్యింది. నిత్యం సాధన చేస్తున్నాను. జ్యోతి ముద్రలో చీకటిగా అయిపోయి, అందులో ఒక తెల్లని చుక్క అది పెరుగుతూ ఎన్నో రంగులుగా మారి మధ్యాహ్న సూర్యునిలాగ అయ్యి నాకెంతో తన్మయత్వం ధ్యానావస్థని కలుగజేస్తుంది అనిరి.

జ: క్రియా సాధనలో ఎందరో ఇలాంటి అనుభూతులు పొందిరి. అలాగే దేవి దేవతల దర్శనాలు మరియు జ్యోతి ముద్ర లేకుండా కూడా గొప్పగా ఆత్మజ్యోతి దర్శనం పొందిన వారు నా వద్ద దీక్షపొందిన పాత సాధకులు వేలల్లో ఉన్నారు. గ్రంథ విస్తారమవునని

వ్రాయడం లేదు. వివేకవంతులు క్రియా గొప్పదనం గ్రహించినా చాలును. మీరు నిరంతర సాధన చేసి నిర్వికల్ప సమాధి అందుకొనే వరకు సాధన ఆపకుండా చేయండి.

ప్ర:- నా పేరు కేశవరెడ్డి సాఫ్ట్‌వేర్ హైద్రాబాద్ నాలుక కొండనాలుక దగ్గర చేరినప్పుడు ఎంతో తన్మయత్వానిస్తుంది. సాధన చేస్తురాగా అన్నీ నిస్సారంగా తోచి దేనిపై వ్యామోహం లేకుండా అవుతుంది. అన్నీ వదిలి సాధనలో ఉండిపోవాలని ఉంది?

జ:- దేనిపై ఆసక్తి లేకుండా అన్నీ నిర్వహించండి, సాధన చక్కగా సాగేటప్పుడే విఘ్నాలొస్తే ఇంట్లో సహకరించకపోతే అలాంటి భావనలు వస్తాయి. నిరంతర సాధన చేస్తురాగా మీకు సాధనలో ఉండే ఆటంకాలన్ని తొలగి ఆత్మశాంతి చేకూరును.

ప్ర:- నా పేరు సంతోష్ సాఫ్ట్‌వేర్ వరంగల్ గురూజీ, 20 సం॥రాలు ఎదురు చూసిన క్రియ దొరకలేదు. ఎన్నో పుస్తకాలు చదివి ఎన్నో యోగాలు నేర్చుకొని క్రియాలోకి వచ్చాను. అన్నీ వదిలి క్రియ చేస్తు ఆశ్రమంలో ఉండాలని ఉంది. నాకు చాలా శాంతి లభిస్తుంది. అశాశ్వతాలైన భౌతిక సంపదల కోసం నేను ప్రాకులాడను?

జ:- మీరు నిత్యం సాధన చేస్తురాగా సాధన బలం పెరిగితే నిరంతరం సాధనలో ఉండే సామర్థ్యం లభించాక అలాగే చేయండి. ప్రస్తుతం నీవు బ్రహ్మచారివి, కనుక కొంతకాలం ఉద్యోగం చేస్తు అమ్మనాన్నాల బాధ్యత తీసుకో, సాధనలో పట్టు లభించాక అది నీస్వంత నిర్ణయం. నీలాంటి యువకులెందరో ఉన్నారు. తొందరపడరాదు. చాలా మందికి 20 జిల్లాలు తిరిగి 1 సం॥రంలో 1 లక్ష మందికి శిక్షణనిచ్చాను. చాలా మంది మీలాకనే 10, 20 సం॥రాల నుండి క్రియకై ఎదురు చూస్తున్నాము. ఒక యోగి ఆత్మకథ చదివి ఎక్కడ నేర్పుతారో తెలియక ఎదురు చూస్తున్నామని చెప్పిరి. ఉత్తర భారత్‌లో పెద్ద ఎత్తున ఫీజులతో హిందీ, ఇంగ్లీష్‌లో క్రియా క్లాస్‌లు చెప్పడంతో తెలుగు వారికి అర్థంకాక సాధన చేస్తుంటే సందేహాలు తొలగించే వారు లేనందున సమస్యలు ఎందరో నాకు చెప్పారు. ఇప్పుడు మన ఆశ్రమం అందరికి అందుబాటులో తెలుగులో ఏమి ఫీజులు లేకుండా ఎలాంటి కండీషన్స్ పెట్టకుండా అందరి సందేహాలు తొలగించి, అన్నీ సంస్థల వారి శిష్యులు, స్వామీజీలు, ధ్యానులు, యోగులు మరియు చాలా మంది కొత్తవారు మన సంస్థ కొచ్చి లబ్ధిపొందుతున్నారు.

ప్ర:- నా పేరు కోటేశ్వర్ రావు, వయస్సు 80 సం॥రాలు, నేను ఎప్పుడు అనారోగ్యంతో పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలతో ఎప్పుడు బాధపడుతూ మనశ్శాంతి లేకుండా ఉండేవాన్ని. నిరంతరం క్రియా చేస్తున్నాను. ఇప్పుడు చక్కటి ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి పొందాను. గురూజీ

అందరు క్రియా ధ్యానం చేసి ఇలాగే ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను?
జ:- నీలాంటి వృద్ధులు ఎందరో నిత్యం క్రియా చేసి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, ఆత్మశాంతి పొందిన వారు వేలల్లో ఉన్నారు. గ్రంథ విస్తారమవునని వ్రాస్తలేను. మీరు చక్కగా క్రియ చేసినందున మంచి ఫలితాలు పొందుతున్నారు.
ప్ర:- గురూజీ నాపేరు విజయ్ సాఫ్ట్‌వేర్ హైద్రాబాద్, నేను భారత్‌లో అన్నీ రాష్ట్రాలలో మరియు విదేశాలలో పని చేసినాను. ఎన్నో యోగ, ధ్యాన సంవస్థలలో శిక్షణ పొందాను కాని మీ క్రియా ధ్యానం చాలా శాస్త్రీయంగా ఉన్నందున ఉద్యోగంలో, సంసారంలో ఎన్నో ఒత్తిడిలు, సమస్యలు తట్టుకొని చాలా మనశ్శాంతి పొందుతున్నాను?
జ:- కర్ణాటక, బాంబె, బెంగ్లూర్, చెన్నై, హైద్రాబాద్ నగరాల నుండి ఎందరో పెద్ద ఆఫీసర్లు సాధువులు, ధ్యానులు, క్రియా ద్వార ఎంతో లాభాలు పొందుతున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగించుకొని ఆత్మ శాంతి పొందుతున్నారు. అందరి గురించి తెలుపాలంటే గ్రంథ విస్తారమవునని వదులుతున్నాను.
ప్ర:- గురుజీ నా పేరు డా॥ జయంతి రెడ్డి, జె.జె. హాస్పిటల్స్ అధినేతను నా వయస్సు 63సం॥లు, ఎస్.ఎస్.వై. లాంటి యోగ చాలా కాలం నుండి చేశాను, మధ్యలో వదిలేశాను. తర్వాత క్రియ కూడా మీ దగ్గర దీక్ష తీసుకొని కొంత చేసి వదిలేశాను. నాకు కొంత ఆరోగ్య సమస్య లేర్పడ్డాయి. తిరిగి మళ్లీ క్రియా ప్రారంభించాను. చక్కటి ఎనర్జి లెవల్స్ పెరిగాయి. చాలా హెల్దీగా వెల్దీగా ఆరోగ్యంగా శాంతిగా ఉన్నాను?
జ:- అమ్మ చాలా మంది డాక్టర్స్, ఇంజనీర్స్, బిజినెస్ వాళ్ళు, రైతులు అన్నీ రకాల వాళ్ళున్నారు. క్రియతో గొప్ప ఫలితాలు పొందుతున్నారు. అనూస్ కంపెనీ అధి నేతలు అనూస్ సిస్టర్స్ హైదరాబాద్ వారు కూడా రకరకాల యోగాలు చేసి కూడా క్రియా దీక్ష పొందారు. మంచి ఫలితాలు పొందుతున్నారు. క్రియా ద్వారా అతికొద్ది సమయంలో అద్భుత ఫలితాలు పొందినవారు వేలల్లో కలరు. ప్రపంచ దేశాలలో పరమ హంస యోగానంద ద్వారా వ్యాప్తి చెందింది. ప్రస్తుతం కూడా ఎందరి ద్వారానో విదేశాల్లో కూడా బాగా వ్యాప్తిలో ఉంది. క్రియా అంత గొప్పయోగం క్రియా అంత సులభయోగం వేరే లేదు.
ప్ర:- నా పేరు ప్రసాద్ మెదక్ జిల్లా, వయస్సు 45సం॥లు,నేను 20 సం॥ల నుండి ఎన్నో సంస్థల్లో ధ్యానం నేర్చి చేసాను. శాంతిలేక తిరిగి క్రియాలోకి వచ్చాను. అన్నీ ధ్యానాలలో నిద్రవచ్చేది ఇది ప్రాణయామ సైత ధ్యానం కనుక క్రియలో నిద్ర జడత్వం పోయి చక్కటి

ధ్యానం కుదురుతుంది. మహాముద్రలో మహాచీకటిగా మారి ఎక్కడికో మహా శూన్యంలోకి వెళ్ళినట్టు భయం అనిపిస్తుంది. మీ సలహా ప్రకారం సాధన చేస్తుండగా ఆ భయం పోయి మంచి దర్శనాలు అనుభూతులు లభిస్తున్నాయి.

జ:- మీరు అనుభూతి కలిగిందని పొంగిపోరాదు. కలగలేదని కుంగిపోరాదు. యాత్ర వెళుతుంటే మైలు రాళ్ళవలె అనుభూతులొచ్చి చివరికి దైవ దర్శనం కలుగును. చూసేవన్ని లయం జరిగేవే కొంత తన్మయత్వాన్నిస్తాయి. సమాధిలో అన్నీ లయమవును.

ప్ర:- నా పేరు రాము 40 సంవత్సరాలు అదిలాబాద్ నాకు అతిమూత్రవ్యాధి, క్డిడీలలో రాళ్ళు, షుగర్, బి.పి., నరాల వీక్నెస్ ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలతో కొన్ని లక్షలు ఖర్చు పెట్టినా తగ్గనివి 1 సం॥రం నుండి క్రియా పై గురిపెట్టి సీరియస్‌గా నిరంతరం క్రియా చేస్తురాగా అన్నీ రోగాలు పోయి ఆత్మ శాంతితో ఉన్నాను. చక్కటి సాధన అనుభవాలు పొందుతున్నాను? దేశమంతటా నాలాగే అందరూ క్రియతో లాభాలు పొందాలని ఆశిస్తున్నాను?

జ:- మీరు నిత్యం క్రమం విడువకుండా సాధన చేస్తుండటంతో మీకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, ఆత్మశాంతి లభించెను. ఇంకా సాధన పెంచుతూ రండి సాధన మహిమ మీకు ఇప్పటికే అర్థమై ఉన్నది. నిరంతర సాధన చేయండి, కొంత కాలానికి నిర్వికల్ప సమాధి పూర్ణశాంతి ముక్తిని అందుకొంటారు.

ప్ర:- నా పేరు రంగారావు, విజయవాడ, నా వయస్సు 50సం॥రాలు, నాలుగు వ్యాపారాలలో నష్టపోయిన నేను అనారోగ్యం పాలైనాను. క్రియా చేస్తు రాగా నా ఆరోగ్యం చక్కబడి, ఆత్మస్థైర్యం పెరిగి ఇప్పుడు కొత్త వ్యాపారంలో అభివృద్ధిలో ఉన్నాను. క్రియ నాకు ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి, ధైర్య విశ్వాసాలను ఇచ్చింది?

జ:- క్రియా కల్పవృక్షం ఏది కోరితే అదే ప్రసాదించును. ఇక మీరు ఆత్మజ్ఞానానికై క్రియ చేయండి.

ప్ర:- నా పేరు హరి నేను ఎంప్లాయిని, హైద్రాబాద్ వయస్సు 35సం॥రాలు, నేను ఎన్నో రకాల సాధనలు 20 సం॥రాలు చేసిన కూడా సాధన పెద్దగా అభివృద్ధి కనిపించలేదు. క్రియాదీక్ష మీ దగ్గర తీసుకున్నాను. 6 నెలల నుండి నిరంతర క్రియా సాధన చేస్తున్నాను. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌ని ఇంటి నుండే వర్క్ చేస్తాను. చాలా సమయం చిక్కుతుంది. సాధనలో చక్కటి అనుభూతులు కలుగుతున్నాయి. మీరు చెప్పిన విధంగా ఓంకారనాధం పుట్టింది. నాదబిందు కళలు అనుభవమవుతున్నాయి. నాదం సాధనలో నిరంతరం మ్రోగుతుంది,

చాలా తన్మయత్వంగా ఉంది?

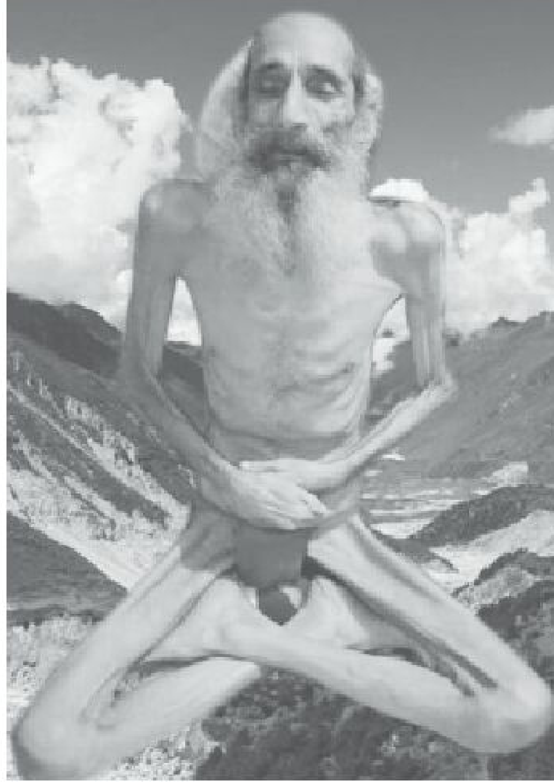
జ:- నాద, బిందు, కళలు, బ్రహ్మానందాన్నిచ్చి లయమవును. అప్పుడు నిర్వికల్ప సమాది లభించును. ఆపకుండా నిరంతర సాధన చేసి తరించండి. ఎందరో సాధకులు ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగించుకున్నారు. ఎన్నో కష్టనష్టాలలో కూడా మంచి సంకల్ప బలం ఏర్పరుచుకొని గుండె దైర్యం ఆత్మ విస్వాసం, ఏకాగ్రత పెంచుకున్నారు. విద్యార్థులకు ఏకాగ్రత పెరిగి చక్కటి ర్యాంకులు సంపాదిస్తున్నారు. వ్యాపారులు ధైర్య విశ్వాసాలు పెరిగి చక్కటి లాభాలు గడిస్తున్నారు. అనారోగ్య పరులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందుతున్నారు. అశాంతిగా జీవించే వారు పూర్ణశాంతి పొందుతున్నారు. అన్నీ రకాల సమస్యలు క్రియా ధ్యానంతో తొలగించుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు ఆత్మజ్ఞానులుగా తయారవుతున్నారు. గొప్పవిద్యావంతులు, కోటీశ్వరులు, గొప్ప వ్యాపారులు, డాక్టర్స్, ఇంజినీర్లు, ఆఫీసర్స్, ఎందరో వేదపండితులు, వేదాంతులు, పేరుగాంచిన పూజారులు, మఠాధిపతులు, యోగాలో ఎన్నో పీ.జి.లు చేసిన యోగా గురూజిలు, ఎన్నో సంస్థల్లో శిక్షణ తీసుకున్న యోగులు, ధ్యానులు, పెద్ద ఆశ్రమాధిపతుల శిష్యులు యోగా, ధ్యాన శిక్షణలిచ్చి పేరుగాంచిన ప్రముఖులు కూడా క్రియ పీ.జి.లాంటిది. కనుక అన్నీ చేసిన క్రియచేయనిచో అసంపూర్ణం క్రియచేసేవారు మరేది చేయనక్కర్లేదు. కనుక పై వారందరూ మాతో క్రియా దీక్ష పొంది సంతోషంతో సాధనలు చేసుకుంటున్నారు. మాకు తెలిసిందే వేదం అంతా తెలుసు మాకు అనుకునే వారట పూర్వం కాని క్రియలో ఖేచరి ముద్ర, జ్యోతిముద్ర లాంటి ఎన్నో రహస్యములున్నాయి. మేము ఎక్కడ వీటి వివరణ శిక్షణ గాని పొందలేదు. వీటి గురించి లోతుగా చెప్పినవారు లేరు. కేవలం క్రియలోనే వీటిని ఉపయోగించుతారు. ఇవన్నీ మాకు కొత్తగా ఉన్నవి క్రియాదీక్ష పొందినందుకు మా జన్మ ధన్యం అని పై వారందరు చెప్పిరి. రానున్న కాలంలో ప్రతి ఒక్కరు క్రియలోకి రావలసినదే అది కేవలం క్రియాయోగ ధ్యానం గొప్పతనమే. క్రియాదీక్ష పొంది సాధనచేసి తరించండి.

అందరి అనుభవాలు, వారు పొందిన లాభమును వర్ణించాలంటే 10 గ్రంథాలవును. కనుక వివేకవంతులు ఇంతలోనే గ్రహింతురు గాక, ఐబి.పి, లోబి.పి, షుగర్, అల్సర్, కిడ్నీస్టోన్స్, అర్షమొలలు, అతి మూత్ర వ్యాధి, గుండె జబ్బులు, నరాల బలహీనత, మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుము నొప్పి, మెడనొప్పి, థైరాయిడ్ రకరకాల 360 రకాల రోగాలు, ఎందరో సాధకులు క్రియాద్వారా తొలగించుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఆత్మశాంతిగా ఉన్నారు. ఎంత చదివిన జీవితంలో ఎంత సంపాదించినా, ఎన్ని పదవులు పొందిన, ఎంత పేరు సంపాదించిన, ఆరోగ్యం సరిలేనిచో, మనశ్శాంతి లేనిచో, అవి అన్నియు వృదానే, ఆత్మజ్ఞానం లేనిచో అన్నీ దు:ఖాలే, కనుక క్రియా

యోగధ్యానంతో మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఆత్మజ్ఞానం రెండు లభించును.

మిగతా రోజులలో గురూజి మౌనంగా తపస్సులో ఉంటారు. గురూజీచే ప్రతి పౌర్ణమికి సా॥ 4 నుండి 7 గం॥ల వరకు రెండో రోజు ఉ॥4 గం॥ల నుండి 7 గం॥ల వరకు ఉచిత క్రియాయోగ ధ్యాన దీక్షలు పొందండి.

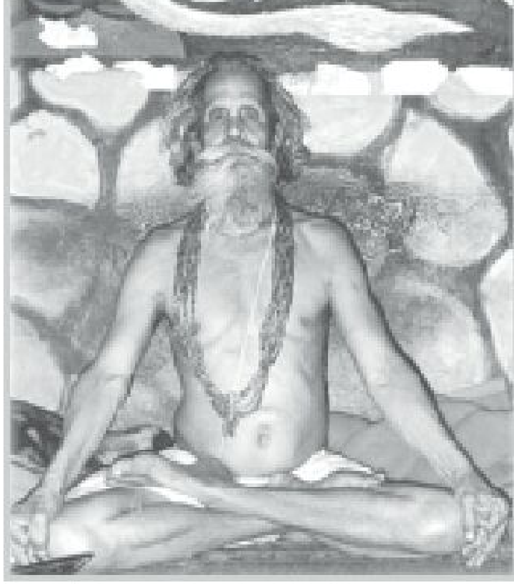
వివరాలకు : సెల్: 9951576619 కు కాల్ చేయండి. క్రియాయోగ ధ్యానము పొంది నిరంతర సాధన చేసి ఈ జన్మలోనే జీవన్ముక్తులవ్వండి. ఓం.



(నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉన్న)
లక్ష్మణ్‌దాస్ జీ మహరాజ్ (ప్రయాగ)

బృందావనం యమునా నది తీరంలో 250 సంవత్సరముల దేవరాహ్ బాబ

దేవ్రా బాబా చిన్నపుడు హిమాలయాలలో చాలాకాలం తపస్సు చేసి అయోధ్యలో కొంతకాలం ఉండి తన జీవితం పూర్తిగా (మధుర) బృందావనంలోనే యమునా తీరంలో మంచెపైనే గడిపారు. వీరిని నెహ్రూ కుటుంబం ఐదు తరాల వారు దర్శించినట్టు ఫోటోలు, ఆధారాలు ఉన్నాయి. దేవ్రా బాబా కుంబమేళాలకు వెళ్లేవారు. అక్కడ కూడా ఏకాంతంలో నదీతీరంలో మంచె వేయించుకొని దానిపైనే సాధన చేసుకునేవారు. పూర్తి జీవితం బృందావనంలోనే గడిపారు. హరిద్వార్ కుంభమేళలో దేవ్రబాబాను నేను దర్శించాను. గంగాతీరంలో



దేవ్రాహ్ బాబా 250 సం॥ల వయస్సు

ఏకాంతంగా 15 ఫీ॥ ఎత్తు మంచె వేయించుకొని దానిపైనే 4 నెలలు ఉన్నారు. అర్ధరాత్రి నదిలో స్నానం చేసి మంచెపైకి వెళ్లితే తిరిగి కిందికి రారు. కాపలాగా ఒకరిద్దరు శిష్యులు మంచె కింద ఉంటారు. ఎవరు ఏది అడిగిన పైనుండే జవాబు చెబుతారు. దేవరబాబా నిరాడంబరుడు, మితభాషి, చిన్న టవల్ మాత్రమే ధరిస్తాడు. మంచెపై ఓపెన్‌గా ఉండును. ఎండ, వాన, చలి అన్నీ భరిస్తాడు. 250 సం॥ల వయస్సులో దృఢమైన శరీరము, మంచి కంఠస్వరము వారి జీవితంలో ఎప్పుడు అనారోగ్యము పాలుకాలేదు. పైగా ఎంతో ఆరోగ్యమైన శరీరము కలిగి ఉన్నారు. ఢిల్లీకి సమీపంలోని మధుర బృంధావనం వెళ్లని యాత్రికుడు ఉండడు. శ్రీకృష్ణుని జన్మస్థానం అది. కాని దేవ్రబాబను దర్శించిన వారెందరున్నారు. వీరు జీవితాంతము 150 సం॥లు బృంధావనంలో ఉన్నారు. యోగుల దర్శనం దుర్లభం అనడానికి ఇదే నిదర్శనం. వారు జనం మధ్యలో ఉన్నా అతికొద్ది మందే వారిని గుర్తించి చేరెదరు. హరిద్వార్ కుంబమేళలో దేవ్రబాబని జనం అందరూ దర్శించి వెళ్లాక సాయంత్రం వెళ్లి ప్రణమిల్లి మంచె వద్ద కూర్చున్నాను. అందరూ సాధువులు ఉన్నచోట దేవ్రబాబ ఉండరు. నీల్‌దార అనేచోట గంగాతీరంలో ఎటు 1కి.మీ. చెట్లు కూడాలేని మైదానం ఏకాంతంలో వారి మంచె వేయించారు. వీరు ఏకాంతప్రియులు జనంలో ఉన్నా అంటిఅంటక జీవించారు. బాబను ఎంతో వేడుకోగా

చూడు బేటా సకల ఉపనిషత్తులు, శాస్త్రాలు, గురువులు, ధర్మం ఒక్కటే, దేవుడు ఒక్కడే అని చెబుతున్నారు. అది ఎందరికి బోధపడుతుంది. అది కేవలం సాధనచేస్తేనే అనుభవంలోకి వస్తుంది. సాధన లేనిచో ఎన్ని చదివిన ఎన్ని వవిన్న అన్నీ సున్నా. కూరలో తిరిగి గరిటెలాంటి వారే అవుదురు. సాధకుడు నాలుక లాగా స్వానుభవం పొంది సందేహాలు తొలగించుకోవాలి. ధర్మం పేర మా ధర్మం గొప్పదని యుద్ధాలు చేస్తున్నారు. సర్వజీవులకు ప్రాణమే ధర్మం ప్రాణోపాసన చేయడమే సర్వజీవులకు ధర్మం తక్కినవన్నీ అధర్మాలే. ఎందుకనగా ఏ దేశం వారైనా ప్రాణం లేనిదే జీవించలేరు. ఇదే అన్ని జీవులకు స్వధర్మం ఈ ప్రాణమే భగవంతుడు ఈయన అందరిలో సమంగా ఉన్నాడు. ప్రాణోపాసనే భగవంతుని నిజమైన భక్తి, ఈ ప్రాణరూప భగవంతుడికి ఎవరెన్ని పేర్లు పెట్టినా ఆయన ఒక్కడే. జడం చేతనం అన్నీ రూపాలు బ్రహ్మాండం మొత్తం ఒకే భగవంతుడు.

ప్ర: బాబా తమరు ఇంత ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా 250సం॥లు జీవించుటకు కారణమేమి?

జ: బేటా నేను ప్రతినిత్యం ఎల్లప్పుడు ఈ ప్రాణరూప భగవంతున్నే ఉపాసిస్తాను. నిరంతరం ప్రాణయామ సైత ధ్యానం (అనగా క్రియాయోగం) నిత్యం సాధన చేస్తాను. రాత్రులలో నిర్వికల్ప సమాధిలో గడిపి పగలు భక్తులకు మంచె పై నుండే సందేహాలు తొలగిస్తాను. నా జీవితం పూర్తిగా చిన్నతనం నుండి సాధనలో గడిపాను. నా గురువుకు ఎంతో సేవజేసి సాధన నేర్చుకున్నాను. సాధనలోనే బ్రహ్మానందం ప్రాప్తిస్తుంది. మనస్సు ఇంక ఏది కోరదు.

ప్ర: నిర్వికల్ప సమాధి అనగానేమి బాబా?

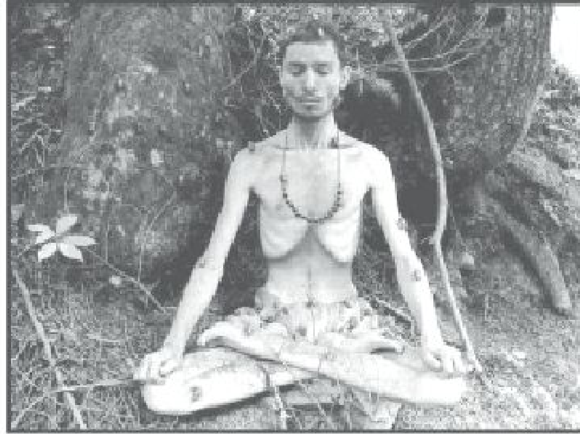
జ: యోగి కుండలిని శక్తిని సహస్రారంలో శ్వాస, ప్రాణం అన్నీ సహస్రారంలో స్థిరపరచడంతో గుండె, శ్వాస, నాడులు అన్నీ ఆగిపోయి చనిపోయిన శవం వలె యోగిదేహం కనిపించును. కాని అది నిటారుగా చక్కగా ఆసనంలో ఎన్ని రోజులైనా అలాగే ఉండును. శవం రెండు రోజుల్లో కుళ్లిపోవును. నిద్రలో ఏ ఆలోచన లేకున్నా కాని అది అజ్ఞాన స్థితి. చనిపోయిన శవంలో అన్ని అవయవాలు ఉన్నా కాని ఏ అవయవాలు పనిచేయకున్నా అందులో ప్రాణం లేనందున శరీరం కుళ్లిపోవును. నిద్ర, మరణానికి, ఇంద్రియాలకు, చర్మానికి, బ్రహ్మాండానికి అతీతంగా ఉండి యోగి శరీరం ఉన్నా లేనట్టే. శరీరం పూర్తిగా లయమై ఖండాత్మ అఖండమై బ్రహ్మాండమంత నిండి వెలుగును. ఎన్నిరోజులైనా యోగి అలాగే ఉండగలడు. దేహంలో సహస్రారంలో ప్రాణం స్థిరమై ఉన్నందున యోగి దేహం శవం వలె కుళ్లిపోదు. యోగి దేహం వదలాలి అనుకుంటేనే వదులుతాడు లేదంటే అలాగే ఉంటాడు. అది యోగి ఇచ్ఛ ప్రకారం ఉండును. కాని నేడు సమాజం మారింది. కొన్ని నెలలు ధ్యానం చేసి లేదా కొన్ని గ్రంథాలు చదివి వాదిస్తారు.

పుస్తక అనుభవాలు తనవిగా భావిస్తారు. అహంకరిస్తారు. నిన్నమొన్న వ్రాసిన తపస్సు లేని పండితులు లేదు. ప్రాథమిక స్థాయి సాధకులు వ్రాసిన గ్రంథాలు చదువరాదు. చాలా మంది అవి చదివి వాటినే ప్రమానంగా తీసుకొని వాదిస్తారు. ఉపనిషత్తులు లక్షల సం॥రాలు ఋషులు తపస్సు చేసి వ్రాసినారు. వాటినే ప్రమానంగా తీసుకోవాలి. గీత కూడా ఉ పనిషత్తు సారమే అని కృష్ణుడు చెప్పాడు కదా. ఏవేని కొన్ని ముద్రలు నేర్చుకొని కొంత సాధన చేసి తెలిసి తెలియని అజ్ఞానంతో వాదించే మూర్ఖులకు కోటి జన్మలకైనా మోక్షం లభించదు. చక్కటి ఆత్మజ్ఞాని గురువుద్వారా శాస్త్రం అధ్యయనం చేసి సాధన నేర్చి సాధన పూర్తి చేయాలి. సాధకుడు అష్టాంగ యోగాన్ని శీలించాలి. యమ నియమాలు చక్కగా పాలించాలి. బిల్డింగ్‌కు పిల్లర్స్ లాంటివి ఇవి. సత్యం, శాంతం, దయ, అహింస, సాధకుడు పాటించాలి. అహంకారం పూర్తిగా వదలాలి. దుర్జన సాంగత్యం వదిలి సజ్జన సాంగత్యం చేయాలి. నిరంతర సాధన చేస్తూ మౌనం పాటించాలి. తపస్స్వాధ్యాయ ఈశ్వరప్రణిదానాని క్రియా యోగః అని పతంజలి చెప్పిన క్రియాయోగ సూత్రము ఇది. ఈ ప్రపంచంలో క్రియా యోగమంత శాస్త్రీయమైన ధ్యానపద్ధతి మరొకటి లేదు. ఇది ఉపనిషత్తుల ప్రమాణంతో వాటి ఆధారంతో కూడినది. గీతలో కృష్ణుడు, శ్రీ పతంజలి మరియు ఋషులు చెప్పినవి యోగ శాస్త్ర ప్రమాణమైనవి. విమాన మార్గం లాంటిది త్వరగా గమ్యము చేరుతాము. అందరూ చేయదగిన సులువైన పద్ధతులు కలిగినది. పూర్వం ఋషులు సాధన చేసి తరించారు. యోగులందరూ క్రియాయోగ సాధనను ఆచరించారు. మోక్ష సాధనము క్రియాయోగ ధ్యానము. ముక్తిభుక్తులను ప్రసాదించును. భౌతికం కోరకుండా ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధిని కాంక్షించి సాధన చేయాలి. క్రియాయోగం కల్పవృక్షం, కామధేనువు నీవు కోరింది ప్రసాదించును. తెలివైన వారు ముక్తిని కోరుకోవాలి. నశించు భౌతికం కోరువారు అజ్ఞానులు మాత్రమే. అశాస్త్రీయమైన నిన్న మొన్న తయారు చేసిన, ధ్యాన పద్ధతులను పుస్తకములకు క్రియాయోగి దూరంగా ఉండాలి. అమృతం దొరికినాక అంబలి (జావ)కై పరుగెత్తువాడు వెర్రివాడు. మోక్ష సాధనమైన క్రియాయోగం సాధనచేయు వానికి మూడులోకాల్లో చేయదగిన వేరొక సాధన లేదు. నా జీవిత రహస్యమంతా నీకు చెప్పాలనిపించి నీతో నా అనుభవం కొంత పంచుకున్నాను బేటా. అనుభవాలు, అనుభూతులు వర్ణించలేనివి ఎవరికి వారే అనుభవించాలి. నీవు నా పరంపర వాడివే అందుకే నీతో నా హృదయం విప్పి మాట్లాడాను. కానీ ఆత్మ సాక్షాత్కారం కోటి జన్మల పుణ్యఫలం. కఠోర తపస్సు సాధన లేనిదే నిర్వికల్ప సమాధి లభించనేరదు. అది నీవు కఠోర సాధన చేస్తున్నావు నీకు అనుభవంలోకి వస్తుంది కదా నాయన బ్రహ్మానంద స్థితిని అనుభవించే వాడికి మూడులోకాల సంపదలు, భోగాలు, తృనప్రాయము, సాధనానుభవం ఉన్నవాడికి శాస్త్రాలు అనవసరం. వీరి అనుభవమే శాస్త్రం కనుక అనుభవం లేని వాడికి బరువు మోత లాభం

లేదు. సాధన అనుభూతి గొప్పది నాయన దానికై నిరంతరం సాధనచేయి నిన్ను ఆశ్రయించిన వారికి సాధనమార్గము చూపు. డబ్బుకై అందరు స్వాముల వలె కర్మకాండల్లో పడకు. వారికి శాంతి లేదు. వారి దేహాలు రోగాల పుట్టలు. తపస్సు చేయి బోధించు నా ఆశీర్వాదం ఎప్పుడుండును అని దేవ్రబాబ ఎంతో ప్రేమగా బోధించిరి. బృందావనంలో 250 సం॥ల ఏళ్ల వయస్సులో ధ్యానావస్థలో ఉండి దేహం వదిలిరి. యమునా తీరంలో వీరి మహాసమాధి నిర్మించారు. ఈ త్యాగ జీవి ఒక్క ఆశ్రమం నిర్మించలేదు. కేవలం ఏకాంతంలో యమునా తీరంలో మంచెపైనే జీవితాంతం, ప్రకృతి ఒడిలో సాధన చేసిన భారతదేశం గర్వించదగిన జనాలలో జీవించిన మహాయోగి దేవ్రబాబ వారికి ఇవే నా శాష్టాంగ ప్రణామాలు ఓం.

కఠోర తపస్సులో సత్యేంద్రనాథ్ యోగి

పర్వతాల మధ్య హిమాచల్ యాత్రలో కఠోర పరిశ్రమతో 14900 ఫీట్ల ఎత్తునుండి ప్రారంభమయ్యే కుంజమ్ వరే నుండి ముందుకు గుప్త పర్వతం మధ్యలో వెళుతున్నాను. ఆక్సీజన్ లేదు, ఎటూ దారి లేదు, పొడవైన పర్వతం మధ్యలో ఒక గుహ కలదు. అక్కడ ఒక్కడినే 9 రోజులు కఠోర పరిశ్రమతో చేరాను. ఆ గుహ చెట్లు కమ్ముకొని ఉంది లోపల ఒక యోగి తపస్సులో ఉన్నాడు. వారికి సాష్టాంగ ప్రణమిల్లి ఒక రోజంతా ఎదురు చూసాను. సాయంత్రం కళ్లు తెరిచారు. వారికి ప్రణమిల్లి ఎంతో వేడుకోగా నోరువిప్పి మాట్లాడారు.



సత్యేంద్రనాథ్ యోగి

మరి దర్శనం గురించి ఎంతో శ్రమతో నోరు విప్పి మాట్లాడారు. తమరి దర్శనం గురించి ఎంతో శ్రమతో వచ్చాను. తమరితో సత్సంగం చేయెుచ్చా బాబా అనగా అలాగే అడగండి అనిరి.

ప్ర: తమరి గురించి కొంత తెలియజేయండి?

జ : నా పేరు సత్యేంద్రనాథ్ యోగి మాది కౌలాంతక పీఠము. పీఠాధిపత్యం వదిలి

వచ్చాను. నా వయస్సు 35 సం॥లు. 17 సం॥ల నుండి ఈ గుహలో ఉన్నాను. నా గురువు ఆజ్ఞతో తపస్సు చేస్తున్నాను. కాశ్మీర్, టిబెట్ లో మా సాంప్రదాయం ఎక్కువగా ఉంది.

ప్ర: బాబ మీరు ఏ సాధనలు చేస్తారు. ఈ అరణ్యంలో ఏం దొరకదు, ఏమి తింటారు?

జ : నేను నిరాహారిని. ఖేచరీ ముద్ర సిద్ధింపజేసుకున్నాను. ఖేచరీ వచ్చిన అందరికి ఇది సాధ్యపడదు. కఠోర సంకల్పం చేయాలి. దేహభ్రాంతి ఉండకూడదు. నిరంతరం ప్రాణయామ సాధనలో సిద్ధి పొందాలి. నిరంతర యోగాభ్యాసంతో, ధ్యానంతో నిర్వికల్ప సమాధి సిద్ధిస్తే నిరాహారిగా ఉండవచ్చును. లేనిచో ఈ హిమాలయంలో నిరంతరం ఐస్‌వర్షం, చల్లని గాలి, కొండచరియలు, రాళ్లు విరిగి పడుట, ఐస్‌పై నడవడం, 4 కిలోమీటర్లు స్నానానికి నదికి కొండ దిగాలి. ఈ కఠోర పరిశ్రమ తట్టుకొనుటకు కారణం నిరంతరం సాధన మా శరీరం చాలా కోమలం కాని అన్నింటిని తట్టుకొనగలదు. వెన్న కన్నా మెత్తన, వజ్రం కన్నా కఠినం. మా మానసిక స్థితి స్థిరంగా ఉండును.

ప్ర : 2 రోజుల తర్వాత, బాబ మీరు రాత్రి అగ్నిలోను ఉదయం నీళ్లలో మరియు ఐస్‌పైన, లోయలో సన్నకర్రపైన కఠోర రాతి శిలపైన ఒంటికాలుపైన, మరియు రోజుల తరబడి ధ్యానంలో ఎలా ఉండగలుగుతున్నారు.

జ: నేను చాలా కాలం శ్రమించి ప్రాణయామలో పట్టు సాధించి శరీరంలో అగ్నిలాంటి వేడి పుట్టిస్తాను. ఐస్ లాంటి చలి పుట్టిస్తాను. పరిస్థితిని బట్టి అలా చేస్తాను. అన్నీ వాతావరణ పరిస్థితులు తట్టుకుంటాను. ఎక్కడైనా సాధన చేయు సామర్థ్యం సాధించాను. ఒంటరిగా ప్రకృతి ఒడిలో కూడా సాధన చేస్తాను. బ్రహ్మాండం అంతా నా రూపమే. సృష్టి అంతా ఈశ్వరుడిదే అనే భావనలో ఉంటాను అడవి జంతువులతో నాకే భయం లేదు. ఇంతకాలం నావద్ద కొచ్చిన వారిలో ఏదో 10 మంది ఉంటారు. నేను నా ఆత్మ కళ్యాణంకై మరియు విశ్వ కళ్యాణంకై తపస్సు చేస్తున్నాను. గురుకృపతో అనిరి.

ప్ర : మీ లక్ష్యం ఏమిటి?

జ : జన సామాన్యానికి ఎంతో దూరంలో ఇలాగే హిమాలయ సౌందర్యంలో ప్రకృతి ఒడిలో ఒంటరిగా సాధనలో ఉండుటే నాకిష్టము. చివరికి హిమాలయంలో ఒక పెద్ద గుహలో సజీవంగా సమాధి అవుతాను.

ప్ర : మీరు సాధించిన సిద్ధులేమిటి?

జ : మనోజయమే సర్వ ప్రకృతి జయం. నిర్వికల్ప సమాధి సిద్ధించిన యోగికి సర్వం బ్రహ్మాండంపై జయం లభించును. సిద్ధులు ప్రదర్శించుట వ్యర్థము. సాధనలో బ్రహ్మానందంలో ఉండే నాకు అంతకన్నా గొప్పగా మరేది తోచదు. నీవు అడిగావు గనుక చెబుతున్నాను. సాధనలో ఉండే సూక్ష్మయానంలో ఎన్నో దివ్యలోకాలు తిరిగి వచ్చాను. నా శరీరంలోనే

బ్రహ్మాండం దర్శించాను. ఇక నాకు బయట వేరే చూడాలి చేయాలి అనే సంకల్పం కోరికలు లేవు. నావంటి మీద కౌపీనం తప్ప నా వద్ద ఏమిలేదు. నాకేది వద్దు. మానవులకు కోరికలే దు:ఖాలకు కారణాలు అన్నిటిలో మధ్యస్తంగా ఉండి సాధన చేయువారు సమాజంలో ఉండికూడా తరిస్తారు. నిరంతర సాధన చేయువారు ఏ ఆశ్రమవాసులైన, గృహస్థులైనా స్త్రీ, పురుష బేధం లేక ఎక్కడి వారైనా తరిస్తారు. మానవ జన్మకు కళ్యాణకారి సాధన ఇదే బ్రహ్మ విద్య ముక్తి మార్గము. ఆత్మజ్ఞాన గురువుల సాన్నిధ్యంలో సాధన నేర్చి సాధనచేయువారు తరిస్తారు అని ఎంతో గొప్ప విషయాలు నాథ్‌జీ చెప్పారు. వారికి ప్రణమిల్లి సెలవు తీసుకుంటిని.

పగలును రాత్రిగా మార్చిన యోగి

నేను రాజస్థాన్ యాత్ర బయలుదేరాను. అజ్మీర్ దర్శించి అక్కడి సాధకులతో సత్సంగం చేసాను. కొండలపై నుండి నడుస్తూ అటునుండి పుష్కర్ బయలుదేరాను. బ్రహ్మ దేవుడికి ఏకైక గుడి అది. పుష్కర్‌లో స్నానమాచరించి బ్రహ్మదేవాలయం దర్శించితిని. ఆ ప్రాంతం హస్త కళలకు చాలా ప్రాధాన్యమైనది. అటునుండి ఎడారి ప్రాంతమైన రామ్ దేవ్‌రా కఠోర పరిశ్రమకోర్చి ఎడారి ఇసుకలో ప్రయాణం ఒంటెలు ఎక్కువ కలవు. రామ్‌దేవుర దగ్గర చెరువులో స్నానమాచరించి రాముని లాంటి చరిత్ర కలిగిన కృష్ణుని అవతారంగా చెప్పే సిద్ధయోగైన ఒక రాజును దేవుడిగా పూజిస్తారక్కడ ఆ మందిరం దర్శించి రాత్రి ప్రయాణం చేసి 3 కి.మీ. దూరంలో ఒక సిద్ధ యోగి ఉన్నాడని తెలుసుకొని అక్కడికి వెళ్లాను. బాబ ఒక చెట్టుక్రింద మధ్యాహ్నం ఇసుకలోనే సమాధి నిష్ఠలో ఉన్నారు. బాబాకు ప్రణమిల్లి కూర్చున్నాను.

ఒక గంట తరువాత కళ్లు తెరిచి చూశారు. ఎక్కడి నుండి వచ్చావు అని అడిగారు. ఇక్కడ లౌకికమేమి మాట్లాడబడదు అనిరి. బాబా తమరి దర్శనమే మహా భాగ్యము అని ప్రణమిల్లితిని. నేను కేవలం సాధకులతోనే ఒకటిరెండు మాట్లాడుతాను. పూర్వం నీవెందరినో యోగులను దర్శించావు నాయనా అందులో మా సాంప్రదాయం వారు కూడా కలరు. ఇటువైపు ముందుకు ఒకవైపు పంజాబ్ మరోవైపు పాకిస్థాన్ బార్డర్ ఇటునుండి లౌకికులైన చాలామంది యాత్రికులు వెలుతున్నారు అని ముందే గ్రహించి నీవు కళ్లు మూసుకొని ధ్యానంలో ఉండుమనిరి. బాబా ఆకాశంకేసి చేయి ఇలా తిప్పి జై గురుదత్తా అనిరి. అంతా అమావాస్య చీకటి రాత్రిగా మారెను. యాత్రికులు వేరే దారిలో వెళ్లిరి. 3 గం॥లు అలాగే ధ్యానంలో ఉన్నాను. ఆ మూడు గంటలు ధ్యానంలోనే బయటికి రావాలని కోరిక లేదు. ఎంతో తన్మయత్వం, బ్రహ్మానందం లభించెను. బాబా కళ్లు తెరిచి తిరిగి ఆకాశం

కేసి చేయి ఇలా తిప్పి జై గురుదత్తా అనిరి. యధావిధి పగలుగా మారింది. ఆ ఎడారిలో ఒక మోదుగ చెట్టు కనిపించింది. బాబా ఈ మోదుగ చెట్టు పూలు ఎందుకు సువాసనలు ఉండవు అంటిని. నీకు సువాసననే కావాలా అని ఎటూ చూసిన ఒక కిలో మీటర్ సువాసనలు వెదజల్లేటట్టు జేసిరి. అందులో అదే చెట్టుకు ఆ పూలు 10 రకాలుగా మారాయి. నేను చాలా ఆశ్చర్యం పొందాను. బాబా ఇది ఎలా సాధ్యమైనది అని అడుగాను. చూడు బేటా గతంలో నీవెందరో యోగుల దగ్గర ఈ ప్రశ్నలు వేశావు, జవాబులు రాబట్టావు. యోగి ఏ వస్తువును గాని, దాని గుణాన్ని, దాని రూపాన్ని మార్చదలిచితే ప్రతి వస్తువు కణాల ప్రతి రూపమే కనుక కణాల మార్పిడిపై సంయమనం చేసిన వెంటనే కణాల మార్పిడి జరిగి ఆ వస్తువులు నామ, రూప, గుణం, ఆకారం కోల్పోయి యోగి సంకల్పం ప్రకారం మారుతాయి. యోగి ఉత్పత్తి, మార్పిడి, వినాశణాలు చేయగలడు.

ప్ర : బాబా మీరు పగలును రాత్రిగా ఎలా చేయగలిగారు?

జ : ఇది ప్రతి సిద్ధయోగికి సాధ్యము. ఏది తలచిన లోకం మేలుకే యోగి సంకల్పానికి ప్రకృతి మాత కూడా సహకరించును. చూడు ఆ ఒంటెలు దాహంతో బాధ పడుతున్నాయి. ఎండాకాలం ఎడారిలో అని ఆకాశం వైపు చేతులు జోడించగా అరగంటసేపు ఎండకాలంలో బలమైన వర్షం కురిసెను. తిరిగి అరగంట తరువాత జై గురుదత్తా అని చేతులు జోడించగా వర్షం వెంటనే ఆగిపోయింది. అక్కడక్కడ నీళ్లు మల్లుకున్నాయి. ఒంటెలు తృప్తిగా నీళ్ల త్రాగాయి. అలాగే పక్షులు కూడా నీళ్లు త్రాగాలు. వాటి ఆనందానికి అవధులు లేవు. బాబా ఎంతో సంతోషించారు. అన్నీ జీవుల ఆనందంలోనే తన ఆనందం చూసుకుంటారు కదా యోగులు అనుకున్నాను.

ప్ర : బాబా మీరు ఈ శక్తినెలా సంపాదించారు?

జ : యోగ ధ్యానంలో సిద్ధి పొందిన యోగి ఏదైనా చేయగలడు

ప్ర : బాబా దయచేసి తమరి పరిచయం కొంత చెప్పగలరు?

జ : నానుండి లీలగా కొన్ని సిద్ధులు జరగడంతో సిద్ధయోగి అని పిలుస్తారు. నేను ఒక్కచోట ఎక్కువకాలం ఉండను. రహస్యంగా తిరుగుతాను. ఇక్కడికి 50 కి.మీ. దూరంలో ఒక భూగృహంలో 50సం॥లు కఠోర తపస్సు చేసాను. ఈ విద్యను నాకు దత్త సాంప్రదాయంలోని దత్తగిరి మహరాజ్ హిమాలయంలో క్రియాదీక్ష ఇచ్చారు. దేశమంతా తిరుగుతూ వచ్చి ఈ ఎడారి ప్రాంతం ఏకాంతంగా ఉందని సాధనకు ఆ నేల మఠం ఎంచుకున్నాను. కొంత కాలానికి జనాలు నన్ను గుర్తించారు. అప్పడినుండి రహస్యంగా తిరుగుతుంటాను.

ప్ర : క్రియాయోగం చేస్తాను అంటున్నారు వాటి గురించి దయతో తెలుపండి?

జ : నాకు బాబాజిపై గౌరవంతో హిమాలయాలు వెలితే ఘోరంగా గురువుకై వెతికితే

కొన్నిరోజులకు గురువు గారి ద్వారా నాకు దీక్ష లభించింది. అక్కడి నుండి నిరంతరం సాధన చేయుచుండగా నాభిక్రియలో నా శరీరం గాలిలోనే ధ్యానముద్రలో ఉండేది. జ్యోతిముద్రలో నాలో గొప్పకాంతిని చూసేవాడిని. కొన్ని రోజులకు జ్యోతి ముద్ర లేకుండానే నాలో కోటి సూర్యుల తేజం, చక్కటి ధ్యానావస్థలో దర్శించేవాడిని. ఎంతో తన్మయత్వం చెందేవాడిని. ఓంకార క్రియతో నాలో ఓంకారనాదం పుట్టింది. ఎల్లవేళలా ఓంకార నాథంలో మనస్సు లయం చేసి తన్మయత్వంలో ధ్యాన సమాధి స్థితిలో ఉండేవాడిని. ఒక్కోసారి మహాముద్రలో చక్కగా కుంభకము ఎక్కువసేపు చేసినచో గొప్పకాంతి దర్శించి శరీరంలో దివ్య ప్రకంపనలు కలిగి సహస్రారంలో ప్రాణవాయువు వెంటనే వెళ్లి స్థిరమయ్యేది. వెంటనే నిర్వికల్ప సమాధి లభించేది. అప్పటి నుండి నాకు తెలియకుండానే నానుండి చిన్నచిన్నగా సిద్ధులు ప్రకటనమయ్యేవి. చెప్పింది జరగడం, అనుకున్నది కావడం నేను సిద్ధులను వదిలి ఇంకా తీవ్రంగా సాధన చేసేవాడిని నాకే కోరిక లేదు. సిద్ధులు మోసంచేసి సాధనలో ముందుకెళ్లనివ్వవని మా గురువుల దగ్గర విన్నందుకు నేను రహస్యంగా అవధూత వృత్తిలో జీవితం గడుపుతూ 90 ఏళ్ల వయస్సులో ఇప్పటికి నిరంతరం ఆత్మాను సందానంలో ఆత్మ స్థితిలో అన్ని మరచి ఉండెదనని సిద్ధి యోగి బాబా చక్కగా వివరించిరి.

ప్ర : బాబా మీరు చెప్పే క్రియాయోగంతో శరీర రుగ్మతలు పోయి సంపూర్ణ ఆరోగ్యము లభిస్తుందా బ్రహ్మజ్ఞానమేమైనా కలుగుతుందా ఎందుకనగా లోకమంతా అనారోగ్యం, అశాంతి, అజ్ఞానంతో వేదించబడుతుంది. వారికెంత వరకు క్రియాయోగం ఉపయోగపడును?

జ : నాయనా విశ్వాసంతో చేయాలే గాని క్రియాయోగంతో పొందలేని ఫలితం లేదు. అన్నింటినిచ్చును కాని భౌతికమైన నశించునవి కోరరాదు. ఎప్పటికి శాశ్వతమైన ఆత్మప్రాప్తినే కోరాలి. ఈ యోగ ధ్యానంతో (తపస్సుతో) పూర్వం విశ్వామిత్రుడు సృష్టికి ప్రతి సృష్టి చేసెను. హన్మంతుడు సముద్రం ఆవలికి దూకెను, పర్వతమెత్తెను, ఆకాశమంత దేహం పెంచెను. అగస్త్య ఋషి ఈ యోగంతోనే 7 సముద్రాలు నీటిని త్రాగి తిరిగి విసర్జించెను. ఆదిశంకరులు పరకాయ ప్రవేశం చేసిరి. ఆకాశంలో పయనించిరి. దుర్యోధనుడు నీటిలోపల ధ్యానం చేసెను. గార్గి బ్రహ్మచారిని జనకుని చిత్తంలోకి ప్రవేశించెను. సృష్టికి పూర్వ బ్రహ్మ క్రియా తపస్సుతో సృష్టి చేసెను. సప్త ఋషులు, అందరూ క్రియా తపస్సు చేసారు. సమస్త యోగ శాస్త్రములలోని ముఖ్య భాగమే క్రియాయోగం. ఇప్పటికి ఈ యోగం హిమాలయ యోగులంతా ఆచరింతురు. ఎందరో ఏమి తినని, త్రాగని (నిరాహార యోగులెందరో) కలరు. దీనిని నిరంతరం విశ్వాసంతో క్రియాధ్యానం చేయువారికి క్రియా కల్పతరువు, కామదేనువు లాంటిది. మానవులకంటే, దేవతలకంటే యోగి ఆనందం గొప్పది. బ్రహ్మానందంలో ఉండును యోగి. సాక్షాత్తు నరుడిని నారాయణుడిగా చేసివేసును.

ఆరోగ్యం, ఆత్మజ్ఞానం, ముక్తి (మోక్షం) ప్రసాదించును. క్రియకు మించినది వేరొకటి లేదు. ఇది సత్యము, స్వానుభవము అని బాబాజి పలికిరి. వారికి శాష్టాంగ ప్రణామం చేసి సెలవు తీసుకుంటిని.

శరీరంలోని అవయవాలను తీసి శుద్ధి చేసి తిరిగి అతికించుకునే హఠయోగి

కాలహస్తిలో పరబ్రహ్మ ఆశ్రమంలో పొద్దుటూరు మౌనయోగితో సత్సంగం చేసితిని. వీరు 25 సం॥ల నుండి మౌనదీక్షలో ఉన్నారు. మైధుకూరు చెరువు దగ్గర ఉన్న 30 సం॥ల నుండి మౌనంలో ఉన్న యోగితో సత్సంగం చేసితిని. వారితో ఎన్నో ఆహార నియమాలు ధ్యానం, మౌనం గురించి చర్చించితిమి. వారు అన్నిరకాల ధాన్యములు ఉడికించినవి మాత్రం తింటారు. అటు నుండి కఠోర పరిశ్రమకోర్చి ఖేధార్‌నాథ్ వెళ్లితిని. ఖేదారేశ్వరున్ని దర్శించుటకు మందిరంలోనికి ప్రవేశించబోగా గుప్తయోగి రాఖాడి బాబను దర్శించితిని. కాని వారి పేరు నాకు అప్పటికి తెలియదు తరువాతి కాలంలో తెలిసింది. పులిచర్మం లాంటి వస్త్రం ధరించి, కమండలం ధరించి, ముఖంకు భస్మం పూసుకొని ఉన్నారు. బాబాకు శాష్టాంగ ప్రణామం చేశాను. నా మనసులో ఉన్నది గ్రహించి మనోవాంఛ ప్రాప్తిరస్తు అన్నాడు. ఆ మహానుభావుని నోటిపుణ్యం నిజమయ్యింది. నా కోరిక గొప్ప యోగుల దర్శించాలి, విద్య నేర్చుకోవాలి అప్పటి కోరిక అదే నాకున్నదల్లా, యోగుల మాట వృధా కాదు కదా అని తర్వాతి కాలంలో నాకు అనుభవమయ్యింది. నిజంగ గూడ చాలా మంది సిద్ధ గురువులను దర్శించి సత్సంగములు చేసాను. వారి ద్వారా ఎంతో నేర్చుకున్నాను. వారికెప్పుడు కృతజ్ఞతతో ఉండెదను. ఖేదార్‌నాథ్‌కు నేరుగా బస్సులు వెళ్లవు. 15 కి.మీ. ఎవరైనా నడిచివెళ్లాలి. లేదా గుర్రాల పైన వెళ్లాలి. వెళ్లేపుడు లోయలో చెట్టు కొమ్మకు రెండు కాళ్లు వేలాడదీసి గబ్బిలంలాగ ఉల్టా ధ్యానం చేస్తున్నాడు ఒక హఠయోగి కిందపడతాడా ఏమి అని కోతులే విచిత్రంగా ఆ యోగిని చూస్తున్నాయి. ఆహా ఈ హిమాలయ యోగులకు ఇదొక లీల కదా అని నేను కాసేపు గమనించి తిరిగి కేధార్‌నాథ్ వెళ్లాను. తిరుగు ప్రయాణంలో చూద్దామని అదే చెట్టు దగ్గరికొచ్చి ఆగినాను.

హఠయోగి గారు లోయలో పారుతున్న గంగలో తన రెండు కాళ్లు తీసి శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఇదేమిటి విచిత్రం కాళ్లు వీరివా లేక ఇంకెవరివైనానా అని వారి ముఖం కేసి గమనించితిని. ఆ కాళ్లు వారివే ఇంకా ఏమి చేస్తారో చూద్దామని ఇంకొంచెం దూరం వెళ్లి వెనుక నుండి గమనిస్తున్నాను. ఆశ్చర్యముగా వారి చేతిలో ఉన్న ఇత్తడి కమండలం చాలా పెద్దగా ఉంది. దానితో 10 సార్లు కడుపు నిండుగా 4 బిందెలన్నీ నీళ్లు త్రాగాడు. నోట్లో వేలుపెట్టి వాంతికి చేయగా, పెద్దబోరు లోంచి నీరు దూకినట్టుగా నీరు బయటికి రాసాగెను. అలాగే బోరులో నీరులాగ మలద్వారం గుండా రాసాగెను. నేను చాలా ఆసక్తిగా గమనిస్తున్నాను. నీటిలో సగం కూర్చొని మలద్వారం గుండా ఒక బిందెడు నీరు పీల్చి బయటికి వచ్చి బోరులోంచి నీరువచ్చినట్టు మలద్వారం గుండా ఆ నీటిని వదిలారు.

నోటిలోంచి ప్రేగులన్నీ వాంతికి చేసి ఒక బండపైన మొత్తం శుభ్రపరిచి ఆరవేసిరి. నీళ్ల లోపలికి పోయి 2గంటల తరువాత బయటకు వచ్చిరి. తిరిగి ప్రేవులన్ని లోపలికి మింగివేసిరి. నేను వెంటనే వెళ్లి బాబాకు శాష్టాంగంగా ప్రణమిల్లితిని. నీవెవ్వరు ఇక్కడకెందుకు వచ్చావు అని గద్దించిరి.

బాబాను ఎంతో వేడుకోగా అరే బేటా ఇంకా ఎందరితో అనుభవాలు అడుగుతావు తెలుసుకున్నది చాలదా బాగా క్రియాధ్యానము చేసుకోపో అన్నీ అనుభవమవుతాయి అనిరి. నాకు కొన్ని సందేహాలు తీర్చండని వేడుకోగా సరే అడుగమనిరి.

ప్ర : మీరు చెట్టుకు వేలాడుతారు ధ్యాన స్థితిలో కిందపడరా?

జ : నా ఇష్టము ఎలా అనిపిస్తే అలా చేస్తాను. క్రింద కాళ్లు పట్టేసినట్టుంటే చెట్టుకు వేలాడుతూ ధ్యానం చేస్తాను. ఇది నాకెంతో అభ్యాస బలంతో అలవడెను.

ప్ర : 4 బిందెల నీళ్లు ఎలా త్రాగి పొట్ట శుద్ధి చేసారు. కళ్లను పీకి శుద్ధి చేసి ఎలా అతికించారు. ఒక మెకానిక్ పార్టు రిపేర్ చేసినట్టుగా మీరు ప్రేవులను, అవయవాలను ఎలా బయటికి తీసి అతికిస్తున్నారు. ఇది ఎలా సాధ్యమవుతుంది బాబా?

జ : నాయనా దాకినెంతో సాధన అభ్యాసముంది. ఒక్కరోజులో ఏమిరాదు. దానివెనుక ఎన్నో సం॥ల శ్రమ ఉంది. మా గురువుల వద్ద యోగవిద్య ఎంతో సేవచేసి గురుముఖంగా నేర్చి ఎంతో సాధన చేసినాము. మాకే ఇబ్బంది కలిగినా తిరిగి మా గురువులు అవి పరిష్కరించేవారు. చిన్నచిన్నగా సాధన చేసి ఒంట బట్టించుకున్నాము. మాకు ఒక్కరోజులో ఏమి ఈ విద్య రాలేదు. నిర్వికల్ప సమాధి అందుకున్నాకనే మాకు ఈ స్థితి లభించింది. హఠయోగలో మా గురువులు సిద్ధహస్తులు. మెకానిక్ పార్ట్‌లు విప్పి క్లీన్ చేసి తిరిగి బిగించినట్టుగా మా గురువులు మాకు ఈ విద్య మా సేవకు ప్రసన్నులై నేర్పారు. కానీ ఇవన్నీమాయనే నాయన ఆరోగ్యం బాగుండుట కోసం ఒక విన్యాసంలో లాగ ఇతరులకు తోచిన మేము మాత్రం తేలికగా చేస్తాము. క్రియాధ్యానం చేసి నిర్వికల్ప సమాధి అందుకొని ఆత్మసాక్షాత్కారం పొంది స్వస్వరూపంలో లయం చెంది ఉండుటే బ్రహ్మానందసాగరంలో మునిగి ఉండుటే గొప్ప నాయన ఈ విన్యాసాలు చూపరులకు బాగుండును కాని ముక్తినివ్వవు. ఇక్కడే ఆగిపోరాదని హఠయోగి మహరాజ్ చక్కగా చెప్పిరి.

నన్ను అక్కడే దగ్గరలో ఉన్న గుహలోకి తీసుకెళ్లి చూడు బేటా నాకు 150 సం॥లు ఇంకా యువకుడిగానే ఉన్నాను. యోగం ఎంతో మేలు చేసును. ధ్యానంలో కూర్చుందాము అని నాపై దయచే చెప్పిరి. నీకు పూర్వపుణ్యం లేనిచో మా దర్శన భాగ్యం దొరకదు. యోగుల దర్శిస్తూ ఎంతో శ్రమకోర్చి హిమాలయంలో విద్యకై తిరుగుతున్నావు. నేర్చు నీకెంత కావాలో విద్య ఏది నేర్చుకుంటే ఇక నేర్చుకునేది లేదో ఏది తెలుసుకుంటే ఇంక వేరేది తెలుసుకునేది లేదో అది తెలుసుకో బేటా అని ప్రేమగా, ఆప్యాయంగా వారి

అమృత హస్తం నా శిరముపై మోపగా సిద్ధాసనంలో దృఢంగా కూర్చున్న నేను ఒక వారం రోజులు అలాగే ధ్యానావస్థలోనే ఉందిపోయాను. అంతటి చలి గుహలో ఐస్ ప్రాంతంలో నా శరీరం పూర్తి వేడెక్కి కాలుతుంది. దివ్య నాదములు, దివ్య గంధములు, దేవిదేవతలు, ఋషులు అనేకానేక దర్శనములు జరిగి తన్మయత్వం చెంది బ్రహ్మానందములో ఓలలాడుతూ స్వస్వరూపంలో లయం చెంది ఆత్మాకారంగా మారితిని. ఆత్మలో లయమైతిని ఆ స్థితిని నేను అక్షరాల్లో వర్ణించలేను. అది కేవలం అనుభవానికే అందుతుంది. దానికి తోడు నా పూర్వ సాధనలు ఎంతో తోడైనాయి. బాబా కళ్లు తెరిచి నాకై ఎదురుచూస్తున్నారు. కొన్ని మూలికల ఆకుల పసరు తెచ్చి నా సహస్రారంలో వాటి రసం పోసి మర్ధన చేసి నా శరీరంలోని వేడి తాపం తొలగించిరి. నా కంటే వేరుగా నాకేది కనిపించుటలేదు. అంతా నా స్వస్వరూపంగా సృష్టి అంతా కనిపించింది. బేటా తేరా జన్మ ధన్య్ హే, తేరేకు గురు కృప మిలేరే అంటూ ఆనందముగా ఆలింగనము చేసుకొనెను. బాబా మీతోనే ఉంటాను నేను వెళ్లను అంటిని సూర్యుడుండే చోట దీపము అక్కర్లేదు. హిమాలయంలో ఎందరో సిద్ధ గురువులు కలరు. నీవు పూర్వం తపస్సు చేసిన చోటకే తిరిగి వెళ్లి క్రియా తపస్సు చేస్తూ నిన్ను ఆశ్రయించిన వారికి క్రియా దీక్షలు ఇస్తూ మార్గదర్శకము చూపు అక్కడ చీకటి ఉంది. జ్యోతివై వెలుగుజిమ్ము. సమాజానికి నీ అవసరం ఉంది. నా ప్రతినిధిగా వెళ్లి సేవజేయుము. ఇదే నా ఆజ్ఞ అని బాబాజి ఆజ్ఞ వేయగా దీనంగా ఇష్టం లేక ఏడ్చుకుంటూ వెనుతిరిగితిని. బేటా రోనామత్ (ఏడ్వకు) నా కృప నీకెప్పుడు ఉంటుంది. నిస్వార్థంగా లోక సేవ చేయువారిని ప్రకృతిమాత రక్షించుకుంటుంది. కనుక నీవు వెళ్లి నేను చెప్పిన కర్తవ్యం పాలించు నేనే అన్ని చూసుకుంటానని బాబాజి స్వయంగా తెలుపగా బాబాజికి శాష్టాంగంగా ప్రణమిల్లి వారిపై నమ్మకంతో తిరిగి వస్తు ఆలోచిస్తున్నాను. బాబా మీరు సమస్త యోగుల స్వరూపమే అందరిలో ఉండి నా సందేహాలు ఇంతకాలం తీర్చుతున్నది మీరే నా చిన్నతనం నుండి నన్ను సాధన మార్గంలో నడిపిస్తున్నది మీరే బాబాజి మీరే, శ్యామాచరణులు మీరే, వీరబ్రహ్మం మీరే, కబీర్ మీరే, నిత్యానందగిరి మీరే, సాక్షాత్తు శివుడు, హరి, బ్రహ్మ అన్నియు మీరే అన్నిరకముల మీరే సమస్త చరాచర జీవరాశుల్లో ఉన్నది మీరే మీరెన్ని రూపాలుగానైనా మారుతారు. అన్నీ మీ రూపాలే గనుక ఈ దీనుని అనుగ్రహించుటకు ప్రసన్నులై ఎన్నో కష్టాలలో నన్ను వెంట ఉండి రక్షిస్తున్నారు. మీ కృపతోనే అన్నీ సమస్యలు తొలగుతున్నాయి. ఘోరమైన పరిక్షలకు గురిచేసావు. ఏడిపిస్తావు, నవ్విస్తావు నాటకము చూస్తావు. ఈ వికారాలు (ద్వందాలు) నీకు లేవు. వీటికతీతముగా ఉండమనీ ప్రేరణ కలిగిస్తావు. ఇక నా ఇష్టమేమి లేదు. అంతా నా ఇష్టప్రకారమే జరుగని గాక సదా మీ సేవలో మీ దాసుడు

మూగజీవులతో కూడా వేదాలు పలికించే యోగి

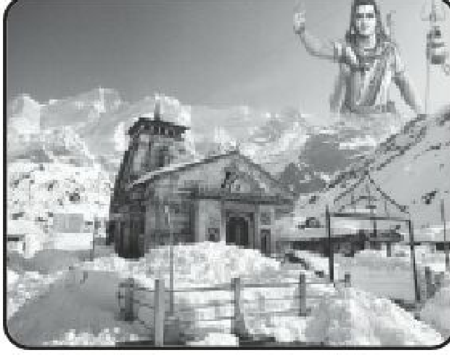
వింద్యాచలదేవి, కాశి, అయోధ్య, గయ దర్శిస్తూ బృందావనంలో సాదు మహాత్ములతో సత్సంఘాలు జరుపుతూ హరిద్వార్ నుండి డెహరాడూన్ నుండి హిమాచల్‌లో పార్వతి లోయలో వేడినీటి గుండంలో స్నానమాచరించి భరించలేని చలిలో ప్రయాణిస్తున్నాను. ఒక సీతారామ్ సాధువు ఒక మూగ బాలునిపై జాలితో తన శిష్యునిగా చేర్చుకొని వద్ద ఉంచుకొని అతనికి యాత్రలు చూపిస్తున్నారు. వారితో నాకు పరిచయం ఏర్పడింది. వారికి యాత్రల అనుభవం ఎంతో ఉంది. రామాయణ భాగవతంపై సత్సంగం అందులో పాత్రలు, ఋషులు, యోగుల గురించి చర్చిస్తున్నాము. ఆనాటి సిద్ధపురుషులు, సిద్ధయోగులు నేడు ఉన్నారు. కాకపోతే నేడు తక్కువ ఉన్నారు. కలిప్రభావంతో అని సీతారామ్ సాధువు చెప్పిరి. మీరెక్కడ వెళుతున్నారు అనగా వారు ఇక్కడికి 20 కి॥మీ. దూరంలో కుత్తావాల బాబా ఉన్నారు. గతంలో నాకు పరిచయం ఆయన సిద్ధపురుషుడు వారి దర్శనానికి వెళుతున్నాను అనిరి వారికి ఆపేరు ఎలా వచ్చింది అని అడుగగా 4 కుక్కలు ఎప్పుడు వద్ద ఉండును వాటికి ఒక గోవు పాలు ఇచ్చును ఈ అయిదు బాబాతో ఉన్నందున ఆ పేరు స్థిరపడెననిరి. నేను తమరితో వస్తానంటిని సరే నీవు మంచి వైరాగ్యపరుడివి లేనిచో ఆంధ్ర నుండి యోగులకై ఎంతో శ్రమతో ఈ పర్వతాలలో వెతుకలేవు. నేను సీతారామ్ వారి శిష్యుడు బాల బ్రహ్మచారి సాధువు అందరం కుత్తావాల బాబ దర్శనానికి పర్వతాల పైనుండి కఠినపు దారులు లోయల నుండి గంగ ప్రవహిస్తున్న ఒక లోయలోకి పోయాము. ఒక స్వరంగ గుహ దానిని అనుసరించి హాలులాంటి మరో గుహ నాలుగు కుక్కలు ఒక ఆవు ఉంది. వారిని చూస్తుంటే శ్రీ దత్త గురుని పోలి ఉన్నారు. బాబ ఒక బండరాతి ఆసనంపై కూర్చున్నారు. ఒక పులి ఏదో అడవిజంతువును వేటాడుతూ ఆకలితో కోపంతో వచ్చి బాబా కుక్కలపై క్రూరంగా యుద్ధం చేస్తుంది. బాబా రాతిబండ ఆసనంతో సహా ఆ పులి ముందుకు వెళ్లెను. ఒక కుక్కను చేతితో నిమిరి దత్తదిగంబర అనిరి. ఆ ఒక కుక్క వెళ్లి పులి చెవి పట్టుకొని లాక్కొని బాబా దగ్గరికి వచ్చెను. మేము చెట్ల దాపులోంచే ఈ వింతను చూస్తున్నాము. పులితో వరే సుబ్బయ్య ఎన్ని జన్మలెత్తిన నీ మూర్ఖత్వం మానవా ఆకలిగా ఉందా అని దానికి 10లీ॥ల గోవుపాలు ఒక పాత్రలో పోసి త్రాగించి ఇటువైపు మళ్లీ రాకు అని మందలించెను. ఆ పులి గత జన్మలో సుబ్బయ్యనా అని ఆశ్చర్యం కలిగింది. మేము వెళ్లి బాబాకు శాష్టాంగ ప్రణామం చేసాము. ఏమి సీతారామ్ నీ జన్మంతా యాత్రలే చేస్తావా? 2 సం॥లు అయోధ్యలో కలిసున్నాము. నీలో మూఢభక్తి ఉంది. కాని యాత్రలతో జీవితమంతా గడిపావు. ఈ సాధువెవరు? జ్ఞానానంద యాత్రలో పరిచయం. మీరు ప్రాపంచికులను రానివ్వరు. భక్తి, వైరాగ్యపరులతో సాధకులతోనే కదా మాట్లాడుతారు అని పలికెను. బాబా ఈ బాబు

ఎవరని పలికెను. వీడు అనాథ నేనే జాలిపడి చేరదీశాను వీడికి మాటలు రావు తమరి ఆశీర్వాదముంటే ఏదైనా చేయగలడు అని సీతారామ్ తెలిపెను. బాబా దిగంబరి చాలా పొడవైన జడలు కలవారు. ఐదు నిమిషాలు ధ్యానముద్రలో ఉండి జడలతో వీపుపై బాలున్ని బలంగా కొట్టి పూర్వజన్మమున మంచి భక్తునివి నీవు కప్ప గొంతులో ముల్లు గుచ్చి దాని నోరు పోగొట్టావు దాని ఫలితమే నీకు ఈ గతి నీ కర్మ తెగింది. నా దర్శనం నీకు లభించింది. "దత్తదిగంబర" పురుషసూక్తం చదువనగా చదువురాని ఆ బాలసాధువు స్వరయుక్తంగా చదివెను. వేదంలోని ఘనాంకాలు చదవమనగా స్వరరాగయుక్తంగా 4 వేదాలలోని కొన్ని ముఖ్య మంత్రములను చదివెను. వాటితో బాబాకు అభిషేకం పాదపూజ చేసెను. సీతారామ్ 90 సం॥లుగా కాళ్లనొప్పులతో ఎముకలు అరిగి బాధపడుతున్నాడు. నడవలేని స్థితి బాబా గ్రహించారు. ఇంకా ఏదో మనసులో ఉంది చెప్పమనగా సీతారామ్ సిగ్గుపడుతున్నాడు. ఒహో నీ మోకాళ్ల నొప్పులా ప్రక్కన ఉన్న డబ్బానీళ్లలో బాబా శరీరంపైన ఉన్న మట్టిని నీళ్లలో వేసి మర్ధనచేసుకోమనెను. 1 గం.లో 18 సం॥ల యువకుడి కాళ్లవలె సీతారామ్‌కు స్వస్థత కలిగెను. ఇప్పుదు ఎంత ఎత్తైన పర్వతములనైనా అధిరోహించు కాని నాదొక శరతు. నీవు ఒక్క దగ్గరే కూర్చొని నీ ఆత్మారాముని ధ్యానించు తరించు అని సీతారామ్‌కు, వారి శిష్యుడికి క్రియా దీక్ష ఇచ్చిరి. సీతారామ్, బాలుడు మరియు నేను అందరం బాబాని గొప్పగా స్తోత్రాలు చేసాము. నీకేమైనా కావాలా అని బాబా అడిగిరి. తమరితో సత్సంగం చాలును అంటిని. బాబా సంతోషించి భేష్ ఇదే సత్యం నిత్యం అడుగుబేటా సందేహాలు అనిరి. ప్ర : బాబా తమరి వయస్సు జ : 150 సం॥లు ప్ర : తమరి గురువు జ: శ్యామాచరణలాహిరీజి ప్ర : బాబా మీరు ఏ అఖాడ జ: జూనదత్త అఖాడ ప్ర : బాబ నేను తమరి పరంపర వాడినే కదా ఎంత ఆశ్చర్యము. జ: అవును నాయనా శ్యామచరణజి నా గురుదేవుల శిష్యులు గురువు సమాధి అయ్యాక తర్వాతి పరంపరవాళ్లు కూడా అంతా ఆదిశంకరాచార్య పరంపరలో సన్యసించారు. మనది క్రియా మాత్రం బాబాజి పరంపర నాయనా ప్ర : శ్యామాచరుణులు గృహస్తుగా ఉండి గొప్ప సిద్ధుడు దేహం వదిలి కొన్ని సంవత్సరాల వరకు కూడా దేహంతో శిష్యులకు దర్శనమిచ్చారు. గాలిలోనే వెళ్లి గంగాస్నానం చేసేవారు. చాలా రహస్యంగా జీవించారు. త్రైలింగస్వామి మన్నన పొందారు. బాబాజి వీరిని అడ్డు పెట్టుకొని క్రియని వ్యాప్తి చేసిరి ప్ర : తమరికి సిద్ధి ప్రాప్తి ఎప్పుడు ఎలా కలిగెను జ : 50 సం॥లు నిరంతరం క్రియా తపస్సు చేశాను. ఇప్పటికి క్రియ చేస్తు అరణ్యంలోనే జీవిస్తాను. నా గురుదేవుల సాంగత్యంలోనే నాకు 4క్రియా దీక్షలు పొంది నిర్వికల్ప సమాధి అందుకున్న సాధన ప్రారంభంలోనే అష్టసిద్ధులు కలిగాయి. వాటిని గురుదేవులు విడువమన్నారు. సాధన పూర్తయ్యాక ఇప్పుడు నానుండి ఒక లీలగా జరుగుతాయి. ప్రారంభంలో అభిమానం, అహంకారం వచ్చి చెడుతారని

గురువులు అలా చెప్పెదరు అని అర్థమయింది. ప్రపంచంలో అందరు క్రియాధ్యానం చేస్తే సంకల్పశక్తి పెరుగును. ఆరోగ్యం ఆత్మజ్ఞానం పొందుతారు ముక్తి లభించును. సులువైనది గొప్పనైనది క్రియ తప్ప వేరేది లేదు. అందరు ఆచరించదగినది. దానిని నీవు వ్యాప్తి చేయి అని బాబాజి మౌనముద్రలో ఓం అని ఉండిరి. యోగికి రోగం, నొప్పి, బాధ, మరణం లేదు. పంచభూతాలను జయించును, పకృతి ప్రపంచను జయించి ఇచ్ఛాలేని అనిచ్ఛతో సర్వకార్యాలు దినచర్య నడుపును. తన వద్దకొచ్చిన వారికి ప్రతిఫల రహితంగా క్రియా దీక్షలిచ్చును. వారితో లౌకికం సంభాషించరాదు. వారి దర్శనమే మహా గొప్ప విషయం, కోటి జన్మల పుణ్యం వారితో బ్రహ్మజ్ఞానం కోరాలి ఇదే ముక్తినిచ్చునది. ఏది లభించినా ఇంకా కావాలనే తాపత్రయం ఉండును. కనుక నేడు సమాజం కలుషితమైనది. బాబాజి ఆజ్ఞచే అక్కడక్కడ కొందరే నియమించబడినారు. అందులో నీవొక్కడివి సమాజంలో ఉన్న యోగులలో ప్రతిఫలం కోరకుండా క్రియాయోగ ధ్యానం దీక్షలిచ్చి లోకానికి శాంతి చేకూర్చుము. క్రియాతపస్సు ఆచరిస్తూ లోకానికి ఆదర్శంగా నిలువుము. 32 పళ్లమధ్య నాలుక వలె సమాజంలో మెలుగుము నీకే హానిలేదు బాబాజి నిండు అనుగ్రహం నీకుంది. మఠాలు పెంచడం గొప్ప కాదు. కొంతకాలానికి వాటి నిర్వహనే భారంగా మారును. ఒక్క కుటుంబంను మార్చి ఇలా సమాజమంతా మారి లోకం బాగుపడును. వ్యక్తి, కుటుంబం, ఊరు, నగరం, దేశం, ప్రపంచం ఇలా ఒకదాని తర్వాత ఒకటి సమాజం పూర్తిగా మారి లోకకళ్యాణం జరుగును. నీవెన్ని మఠాలు కట్టింది లెక్క కాదు. నీవెందరిని బాగుపర్చావు అనేది ముఖ్యం అందుకు ప్రజలని సంస్కరించడం క్రియాదీక్ష, బ్రహ్మజ్ఞాన భోద, సాధన, ఆహార నియమాలు, వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం (సమాజం మార్పుకు తీరి, ప్రాక్టికల్) బోధన సాధన రెండూ నేర్పుము. క్రియా తపస్సు చేస్తూ దీనిని లోకంలో వ్యాప్తి చేయు అని కుత్తావాలా బాబా ఇది బాబాజి ఆజ్ఞ అని చెప్పిరి. బాబాకు సాష్టాంగ ప్రణామం చేసి సెలవు తీసుకుంటిమి.



పార్వతీ లోయ, హిమాచల్ ప్రదేశ్

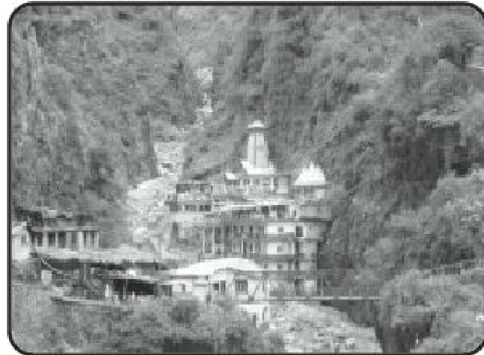

కేదార్‌నాథ్


బద్రీనాథ్


అమర్ నాథ్


మణిమహేష్


గంగోత్రి


యమునోత్రి

